

**Hauptsache F(r)isch!**



*Maritime Rezept-Ideen für  
eine leichte Fastenzeit*

**Jetzt heißt es:**

**Winterblues abschütteln und los geht's!**

Schluss mit Schlemmen, Faulenzen und Völlegefühl!

Mit dem Start in das neue Jahr dreht sich wieder alles um leichte Küche und leckere Fischgerichte, die regelmäßig ihren Platz auf dem Speiseplan finden sollen. Und das am besten Freitags – zum Fischfreitag!

Die Naturfisch-Produkte von iglo machen es Hobbyköchen ganz leicht: wenig Kalorien, gesunde Fette, viel Eiweiß und ruckzuck zubereitet.

**Zum Lieblings(Fisch-)freitag hat Käpt'n iglo heute lecker-leichte Inspiration für experimentierfreudige Fischliebhaber oder Fischneulinge an Bord. Einfach iglo Fischwürfel, Frutti di Mare oder Lachsfilet mit frischem Gemüse und feurigen Gewürzen kombinieren und genießen.**

Und für die bei der ganzen Familie beliebten Glücklicher hat Käpt'n iglo noch einen besonders leichten Zubereitungstipp parat. Ran an die Teller und lecker-leicht genießen!

Mariniertes Lachsfilet  
mit Mango-Avocado-Salsa  
für Lachsliebhaber

INFO



Meeresfrüchte-  
Ceviche  
für Experimentier-  
freudige

INFO



Fischsalat mit Dill-Aioli  
und Cashew-Chrunch  
für Knackf(r)ische

INFO



Mediterrane  
Meeresfrüchte-Zoodles  
für Pastafreunde

INFO

# Kann denn Fischstäbchen- liebe Sünde sein?



Für alle, die auf Käpt'n iglos  
Glücklichmacher trotz  
Frühjahrs-Speiseplans nicht  
verzichten wollen, gibt es jetzt  
eine schnelle, knusprige Lösung:  
**Mit dem Philips Airfryer XXL**  
werden Fischstäbchen Dank der  
innovativen Heißluft-Technologie  
in nur 10 Minuten außen  
knusprig und innen saftig –  
ganz ohne die Zugabe von Fett.  
Guten Appetit!



## iglo Lachsfilet

100 % Filet mit Haut  
2 x 100 g Packung  
UVP: 5,99 Euro

## iglo Fischwürfel

67 % Alaska Seelachs & 33 % Wildlachs  
312 g Packung  
UVP: 5,99 Euro



## iglo Frutti Di Mare

27 % Miesmuscheln & Tintenfisch,  
18 % Tintenfischringe & Garnelen  
385 g Packung  
UVP: 5,99 Euro



## Pressekontakt:

Caja Plath  
segmenta communications GmbH  
Tel.: 040 / 44 11 30-27  
E-Mail: [plath@segmenta.de](mailto:plath@segmenta.de)

Anna-Lena Schildt  
iglo Deutschland  
Tel.: 040 / 18 02 49-455  
E-Mail: [anna-lena.schildt@iglo.com](mailto:anna-lena.schildt@iglo.com)

