



Glücklichmacher

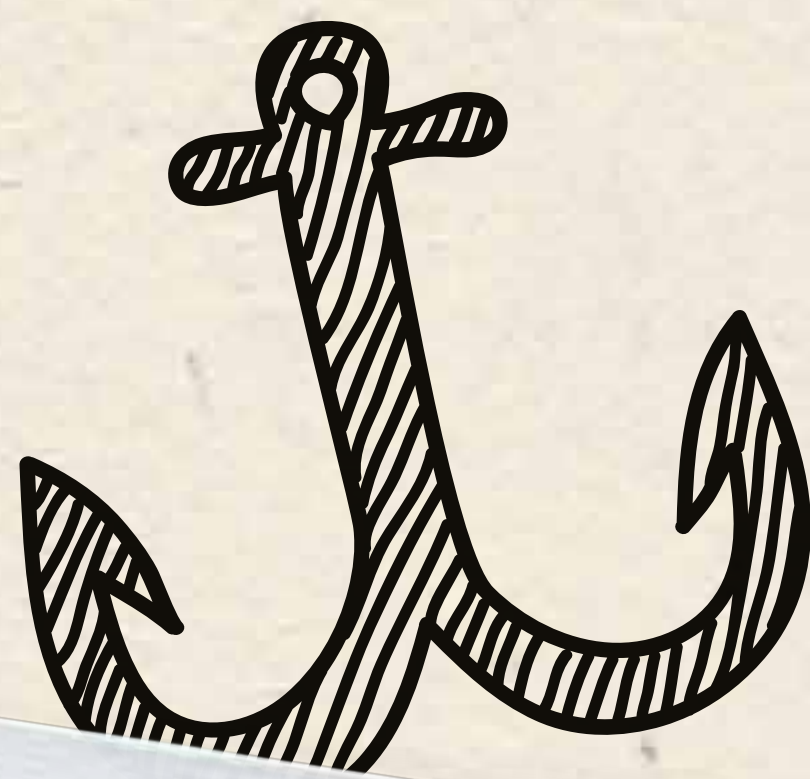
Küchenabenteuer mit Käpt'n iglos Fischstäbchen



Kreative Rezepte rund um die Klassiker jeder Kindheit

Grenzenlose Vielfalt

Willkommen in der Welt der Fischstäbchen



Wenn ein leises „Mhhmmm“ zu einem lauten „Ohhh“ und ein kleines Grinsen zu einem großen Lachen wird, dann ist es dieser eine Augenblick: der Fischstäbchen-Moment.

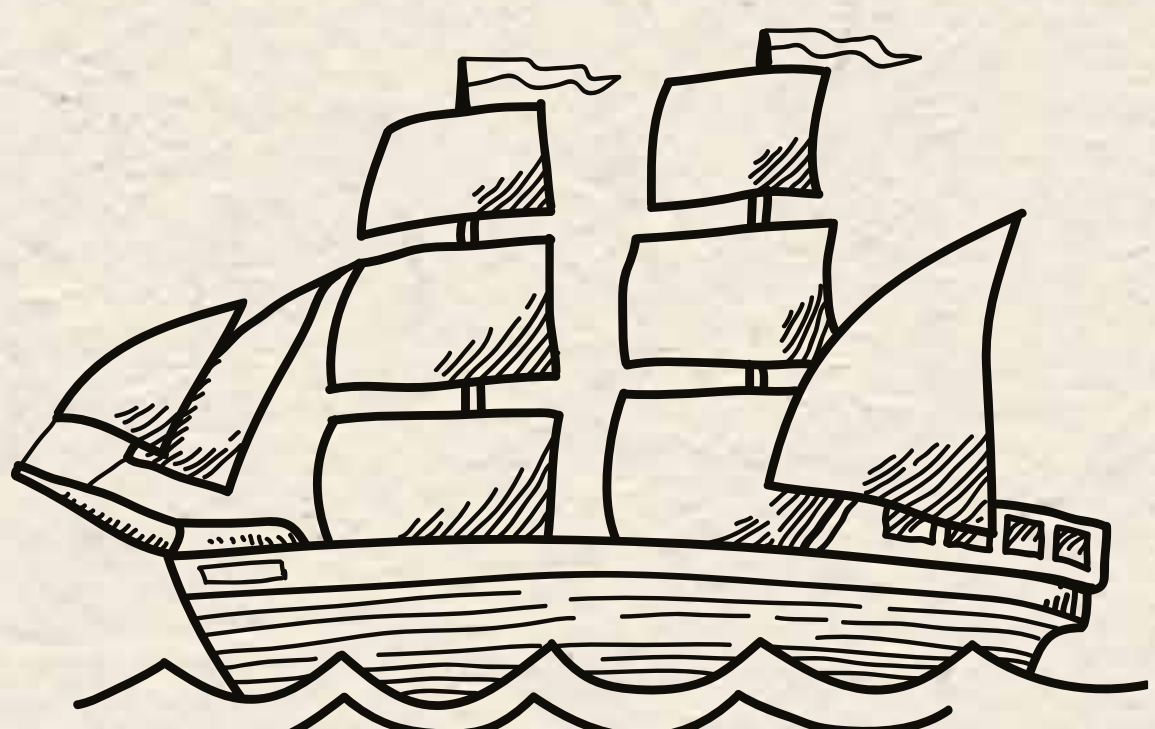
Vor 60 Jahren kam erstmals Fisch in Stäbchenform auf deutsche Teller. Die Idee: Gesunder Fisch sollte Kindern schmackhaft gemacht werden. Denn mal ehrlich, welches Kind mag schon etwas essen, an dem noch der Kopf und das Ende dran sind? Die Stäbchen dagegen erinnern spielerisch an Bauklötzchen und schon macht Fischessen Spaß.

Saftiges Fischfilet innen, würzige goldgelbe Panade außen und spannende Seemannsabenteuer, das sind die Zutaten meiner „Glücklichmacher“. Jeder, ob Klein, ob Groß, kennt die Fischstäbchen-Momente – und sofort gehen die Mundwinkel hoch. Mhhmmm ... was für ein Genuss!

Nicht nur die Esser haben sich entwickelt. Auch das Fischstäbchen gibt es inzwischen in mehreren Varianten: Von Back-Fischstäbchen für Liebhaber der deftigen Küche über Lachs-Stäbchen für richtiges Soulfood bis zu glutenfreien Fischstäbchen für sensible Meerjungfrauen ist für jeden das richtige Stäbchen dabei. Serviert werden sie in unterschiedlichen Variationen als lustiger Abenteuerteller oder ausgewogene Bowl – aber immer mit der Glücklich-Garantie.

Es ist Zeit für ein Abenteuer aus der Küche: Schon einmal eine Glücksmuschel auf dem Teller gehabt? Nein? Dann wird es höchste Zeit für Geschichten am Esstisch. Der Fischklassiker kann aber auch so manche Küche in eine Gourmet-Kombüse verwandeln. Lasst Euch von mir auf eine moderne Rezeptreise mitnehmen. Als Bowl with a Soul oder hochgestapelt als frisches Sandwich mit saftigen Saucen, knackigem Gemüse und mittendrin die Fischstäbchen. Mhhmmm ... die folgenden panierten Inspirationen sind einfach gold- und glücksverdächtig!

Euer Käpt'n iglo



Inhaltsverzeichnis



1

Abenteuerteller

Rezepte



Ahoi, Audio- Abenteuer

Käpt'n iglos
Abenteuergeschichten



Das bin ich!

Steckbrief

Fischklassiker reloaded

Rezepte

Fischstäbchen schreiben Geschichte(n)

In 60 Jahren vom Goldjungen
zum Glücklichermacher

Die Welt der Glücklichermacher

Für jeden Geschmack das
passende Fischstäbchen

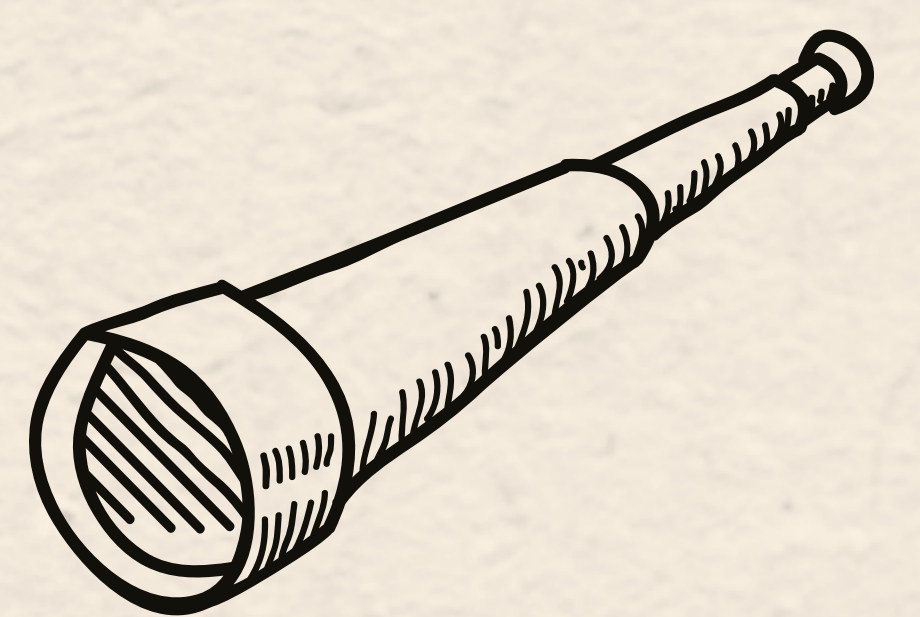
Hochstapler

Rezepte

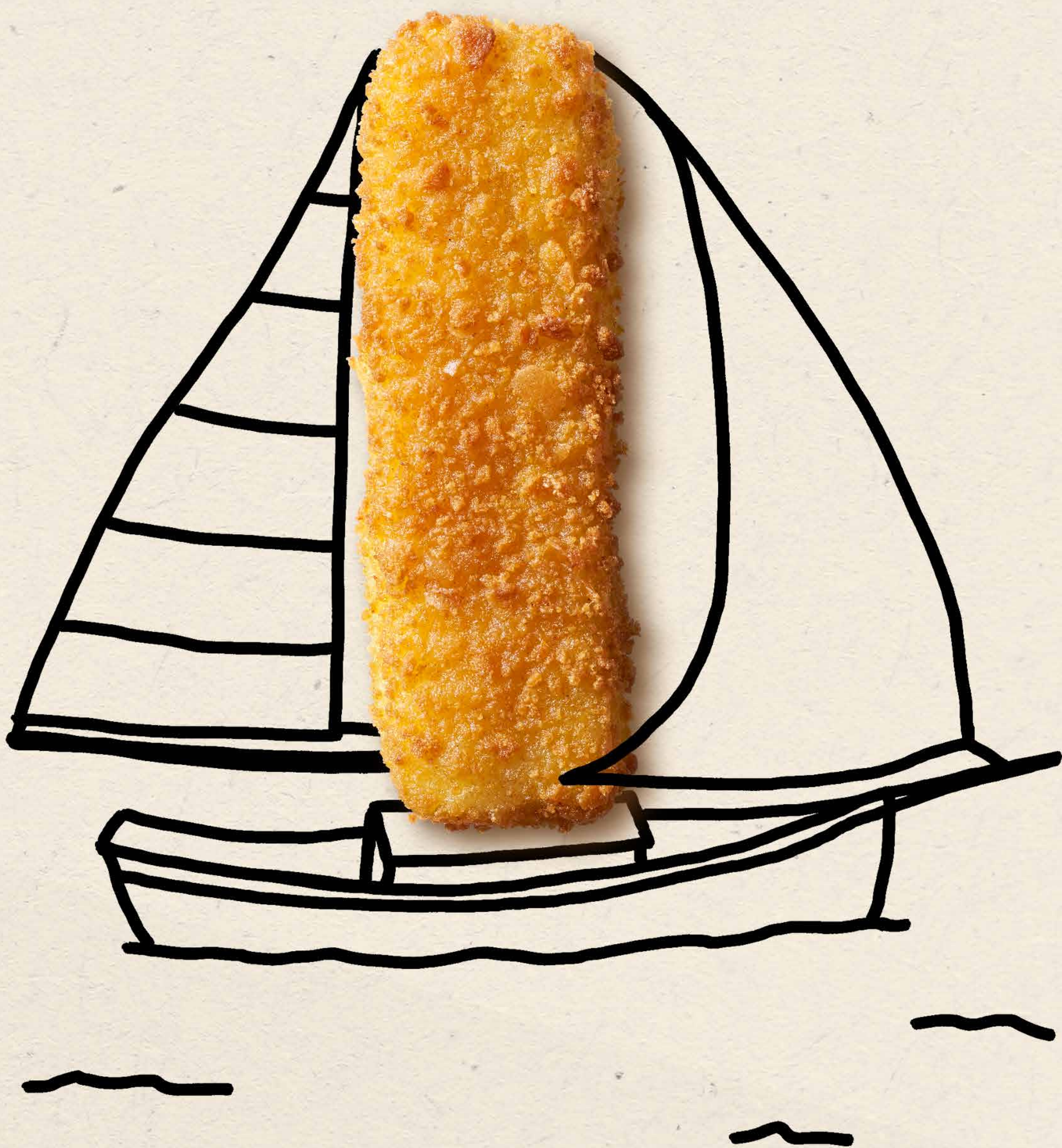
7

Käpt'n iglo fischt frischen Fisch

Sag mal, wie kommt der Fisch
eigentlich ins Stäbchen?



Abenteuereller





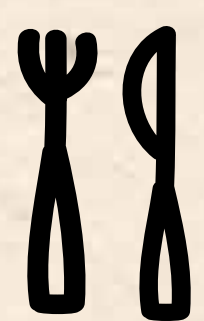
Lustiger Meeresklobold

Lustiger Meereskobold

mit Fisch-Bart und Zucchini-Haaren



35 Minuten



4 Personen

Zutaten:

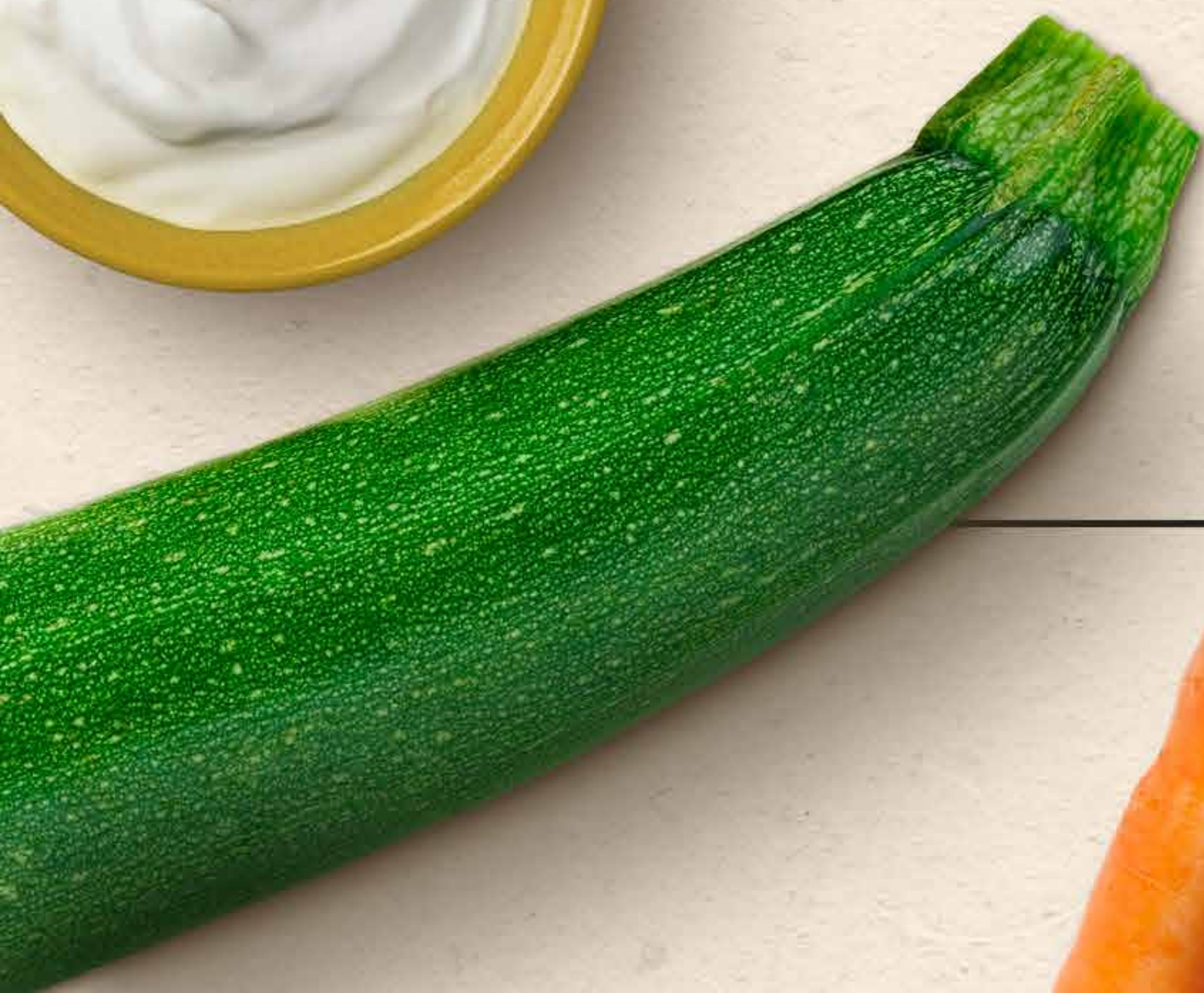
- 500 g Möhren
- Salz
- 1 Packung (450 g) iglo Fischstäbchen
- 4 EL griechischer Sahnejoghurt
- 2 Zucchini
- 4 Kirschtomaten
- 1 Beet grüne Shiso-Kresse

Der Goldjunge aus der Tiefsee

1 Möhren schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 12 Minuten garen. Inzwischen Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Möhren abgießen, 3 EL Garwasser dabei auffangen. Möhren, Garwasser und 2 EL Joghurt in einen hohen Rührbecher geben, mit einem Stabmixer pürieren. Püree warmstellen.

2 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Zucchiniestreifen in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Möhrenpüree mithilfe eines Löffels als „Gesicht“ auf Teller geben. Aus 2 EL Joghurt Kleckse als „Augen“ und je einen „Mund“ aufmalen. Tomaten waschen, halbieren und je als „Nasen“ daraufsetzen.

3 Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen, längs in unterschiedlich große Stücke schneiden und als „Bart“ an die „Gesichter“ legen. Zucchiniestreifen als „Haare“ um die „Gesichter“ verteilen. Kresse vom Beet schneiden und auf die „Zucchini-Haare“ streuen.



A top-down view of a bowl of pea soup. The soup is a vibrant green color. Two pieces of golden-brown fried fish are arranged in the center, each with a small white dot for an eye and a curved line for a smile. Several bright green peas are scattered throughout the soup. At the bottom of the bowl, there is a decorative swirl of white cream. The bowl is white with a dark rim. In the background, there is a glass of water with a red and white striped straw, a starfish, and a blue string of lights. The entire scene is set on a rustic wooden table with a blue and white striped cloth.

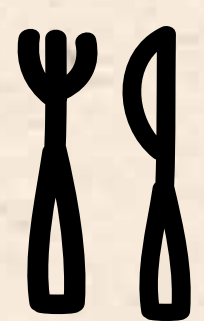
Stürmische Meeressuppe

Stürmische Meeressuppe

mit Walfischen



30 Minuten



4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel (ca. 200 g)
- 100 g Blattspinat
- 2 EL Öl
- 1 Packung (400 g) iglo Gartenerbsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 8 iglo Fischstäbchen
- 100 g Schlagsahne
- Spritzbeutel

F(r)ischer Wind auf dem Suppenteller

Zwiebel und Kartoffel schälen. Beides würfeln. Spinat waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kartoffel und Erbsen darin andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Sahne halbsteif schlagen. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen und schräg halbieren. Mit der halbsteif geschlagenen Sahne „Augen“ und „Mund“ auf die Fischstäbchen malen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten. Übrige Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und als „Wellen“ auf die Suppe spritzen. Fischstäbchen in die Suppe geben und servieren.



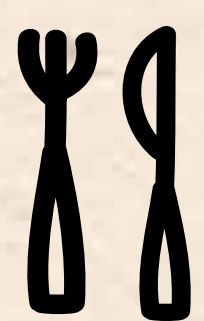


Gefüllte Schatztruhe

Gefüllte Schatztruhe



30 Minuten



4 Personen

Zutaten:

- 4 rote Paprikaschoten
- 2 EL Butter
- 75 g iglo Gartenerbsen
- 1 Packung (450 g) iglo Fischstäbchen
- 150 g Spirelli-Nudeln
- Salz
- 1 Beet Gartenkresse

Gefunden: der Goldschatz direkt auf dem Teller

1 Von den Paprikaschoten jeweils der Länge nach einen Deckel abschneiden. Paprikaschoten putzen und waschen. Unterseiten der Paprikaschoten flach abschneiden. Die Paprikaabschnitte würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Paprikawürfel und Erbsen darin ca. 5 Minuten dünsten.

2 Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Paprika-Erbsen-Mischung heben.

3 Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen und in kleine Stücke teilen. Kresse vom Beet schneiden. Nudelmischung in die Paprikaunterseiten füllen. Paprika auf Tellern anrichten. Fischstäbchenstücke auf die Paprika verteilen. Paprikadeckel anlegen und mit Kresse bestreuen.



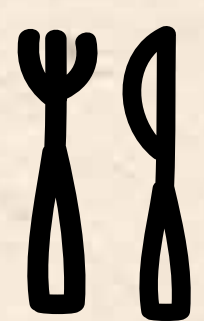


Glücksmuschel

Glücksmuschel



30 Minuten



1 Person

Zutaten:

- 4 iglo Fischstäbchen
- 1 Bund Basilikum
- 1 EL iglo Zwiebel-Duo
- 1 TL iglo Knoblauch-Duo
- 25 g Parmesankäse
- 50 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Gemüsemais (Dose)
- 2 Kirschtomaten
- 50 g Feta-Käse
- 2 Blätter Lollo rosso
- Backpapier

Besser als jede Perle: knuspriges Gold

Fischstäbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C / Umluft: 195 °C) 15–17 Minuten backen. Dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Parmesan grob raspeln. Basilikum, Zwiebeln, Knoblauch, Parmesan und Öl in einem Universalzerkleinerer mixen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mais abtropfen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Feta in kleine Würfel schneiden. Salatblätter waschen, trocken schütteln und mit dem Strunkende nach unten auf einen Teller legen. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen und muschelförmig darauflegen. Tomaten, Mais und Feta mischen, zwischen die Fischstäbchen verteilen. Mit Pesto beträufeln.



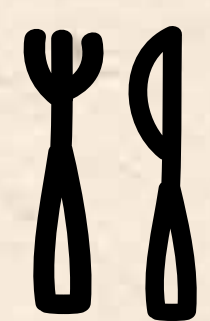
Super Seestern



Super Seestern



30 Minuten



1 Person

Zutaten:

- 150 ml Gemüsebrühe
- 75 g Bulgur
- 1 TL Tomatenmark
- 5 iglo Fischstäbchen
- 1 Tomate
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Stiele Petersilie
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Mini-Mozzarellakugeln
- 1 EL gemahlener Mohn
- Backpapier

Lustig, knusprig, fantastisch lecker: der Star auf jedem Teller

1 Brühe aufkochen. Bulgur und Tomatenmark zufügen, bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Bulgur in ein Sieb gießen und auskühlen lassen. Fischstäbchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C/ Umluft: 195 °C) 15–17 Minuten backen. Dabei nach ca. 10 Minuten wenden.

2 Tomate waschen, putzen und würfeln. Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Schnittlauch, bis auf einige Halme zum Garnieren, in Röllchen schneiden. Bulgur, Tomaten und Kräuter mischen. Bulgursalat mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

3 Einige Schnittlauchhalme als „Seegras“ auf einen Teller geben. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen und mit der schmalen, langen Seite nach unten sternförmig auf den Teller legen. Bulgursalat in die Mitte geben und seesternförmig zwischen den Fischstäbchen verteilen. Mozzarellakugeln in Mohn wälzen und als „Augen“ auf den Seestern setzen.



Ahoi, Audio- Abenteuer



Käpt'n iglo und der Angriff der Feuerkrabbe

Endlich hatten Käpt'n iglo und seine Mannschaft sie erreicht: die rote Vulkaninsel. Neue Abenteuer erwarteten sie, und die Mannschaft brachte rasch den Proviant an Land. Hungrig setzten sie sich an den Strand, um zu essen, als plötzlich ein ohrenbetäubender Lärm ertönte. Eine riesige, rote Feuerkrabbe fuchtelte mit ihren rasiermesserscharfen Kneifzangen vor Käpt'n iglo herum. „Wie könnt ihr es wagen, auf meiner Insel zu picknicken, ohne mir etwas abzugeben?“, schrie sie wütend und schielte hungrig auf das Essen.

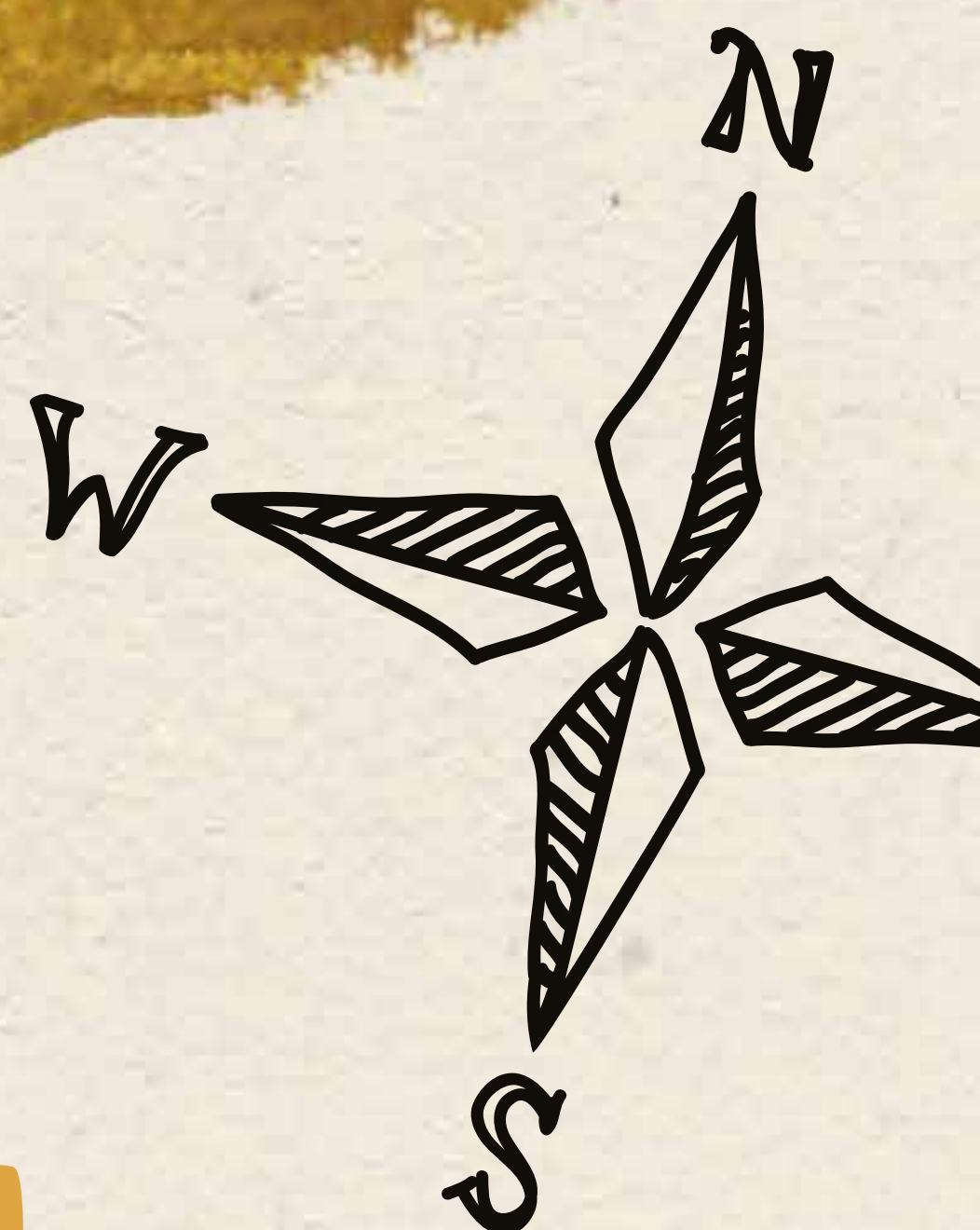
Der Käpt'n wollte ihr gerade etwas anbieten, als im selben Moment die Erde zu beben begann. Ein Vulkanausbruch! „Bloß weg hier, rennt um euer Leben!“, rief Papagei Coco und flatterte entsetzt auf, als ihm die kochend heiße Lava einige Schwanzfedern versengte. Der Käpt'n schaute sich rasch um. „Matrosen,

los an Bord!“, rief er. Doch da hatte ihnen die glühende Lava schon den Weg abgeschnitten. Zischend floss sie ins Meer. Plötzlich sah der Käpt'n die hektisch winkenden roten Kneifzangen der Feuerkrabbe. Er verstand sofort. „Dahinten hinein, zur Krabbe!“ Im letzten Moment erreichten sie die rettende Höhle. Die Kinder fielen der Krabbe jubelnd um den Hals. „Wie können wir dir jemals danken?“ Die Krabbe lächelte verlegen: „Gebt mir doch einfach ein paar von euren leckeren Fischstäbchen ab.“ Da lachte Käpt'n iglo: „Das hätten wir doch sowieso getan!“

Puuh, das war aufregend. Du willst noch mehr Geschichten hören?

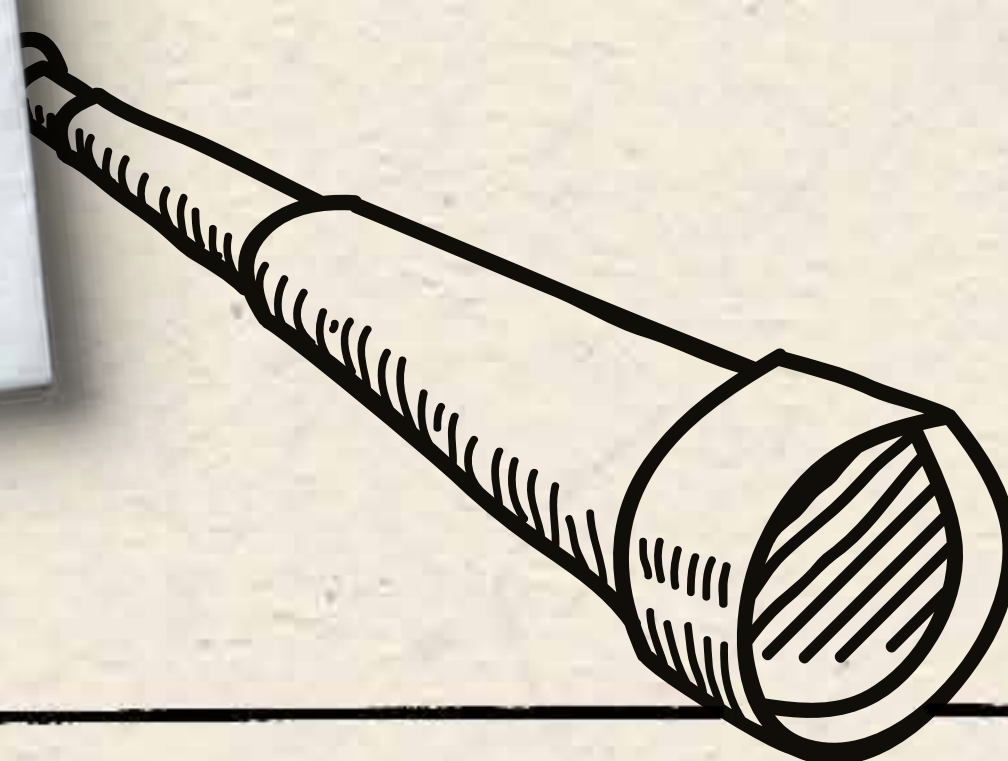
▶ Hier gibt's Käpt'n iglos
Abenteuergeschichten





Das bin ich!

Name:	Käpt'n iglo
Auf See seit:	1967
Hier bin ich zu Hause:	Auf den Meeren der Welt.
So kannst du mich erreichen:	kaeptn.iglo@iglo.com – erreichbar, aber nicht immer online.
Augenfarbe:	Meeresblau.
Haarfarbe:	Grau – zugegeben, an einigen Stellen bin ich schon weiß.
Meine besonderen Kennzeichen:	Ich verlasse das Haus nie ohne meine Käpt'ns-Mütze und meine schützende Jacke.



Mein Lieblingssport: Schwimmen und Angeln.

Ich bin Fan von: Schanty-Chören und einer ordentlich steifen Brise.

Das nervt mich: Gräten und Piraten.

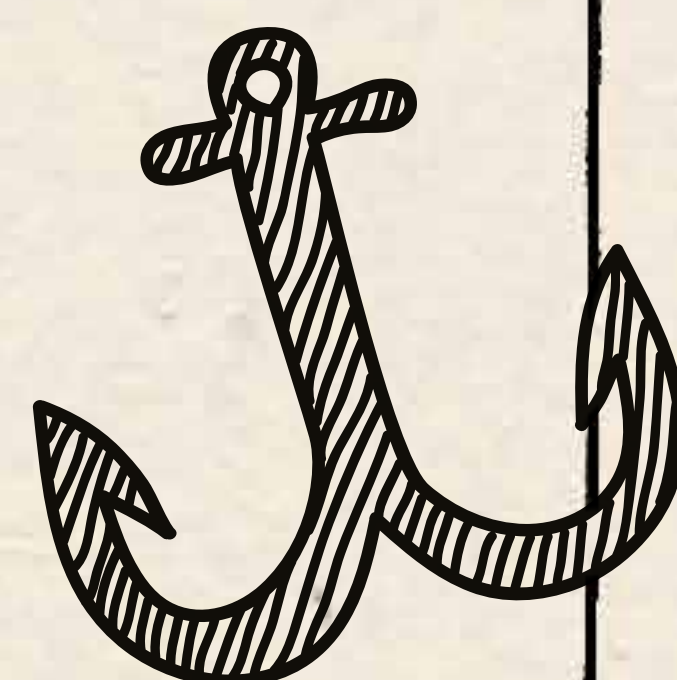
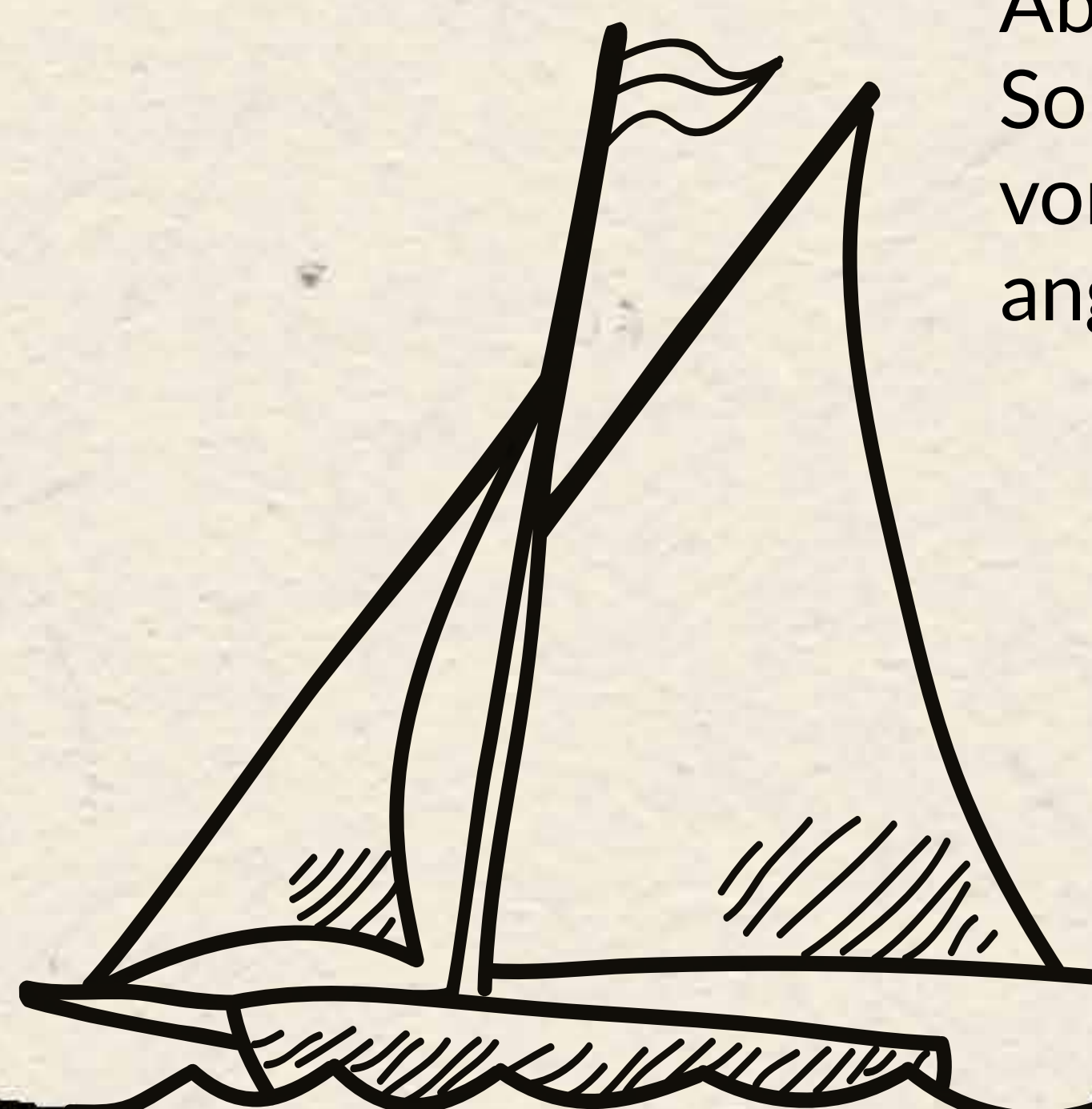
Das ist mein Traumjob: Den habe ich bereits. Ich bin Käpt'n iglo. Was könnte besser sein?

Für dieses Essen überquere ich die Weltmeere: Meine Glücksmacher, die Fischstäbchen in allen nur denkbaren Variationen.

Mein Lieblingsspiel: Schiffe versenken.

Mein Lieblingsplatz: Die Bank vor der Tür zur Kombüse – yummy.

Das mache ich am liebsten: Auf den Weltmeeren segeln und aufregende Abenteuer erleben. So wie damals, als wir von der Feuerkrabbe angegriffen wurden.



Fischklassiker reloaded





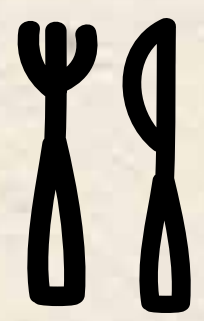
Hamburger Labskaus

Hamburger Labskaus

mit Fischstäbchen



60 Minuten



4 Personen

Zutaten:

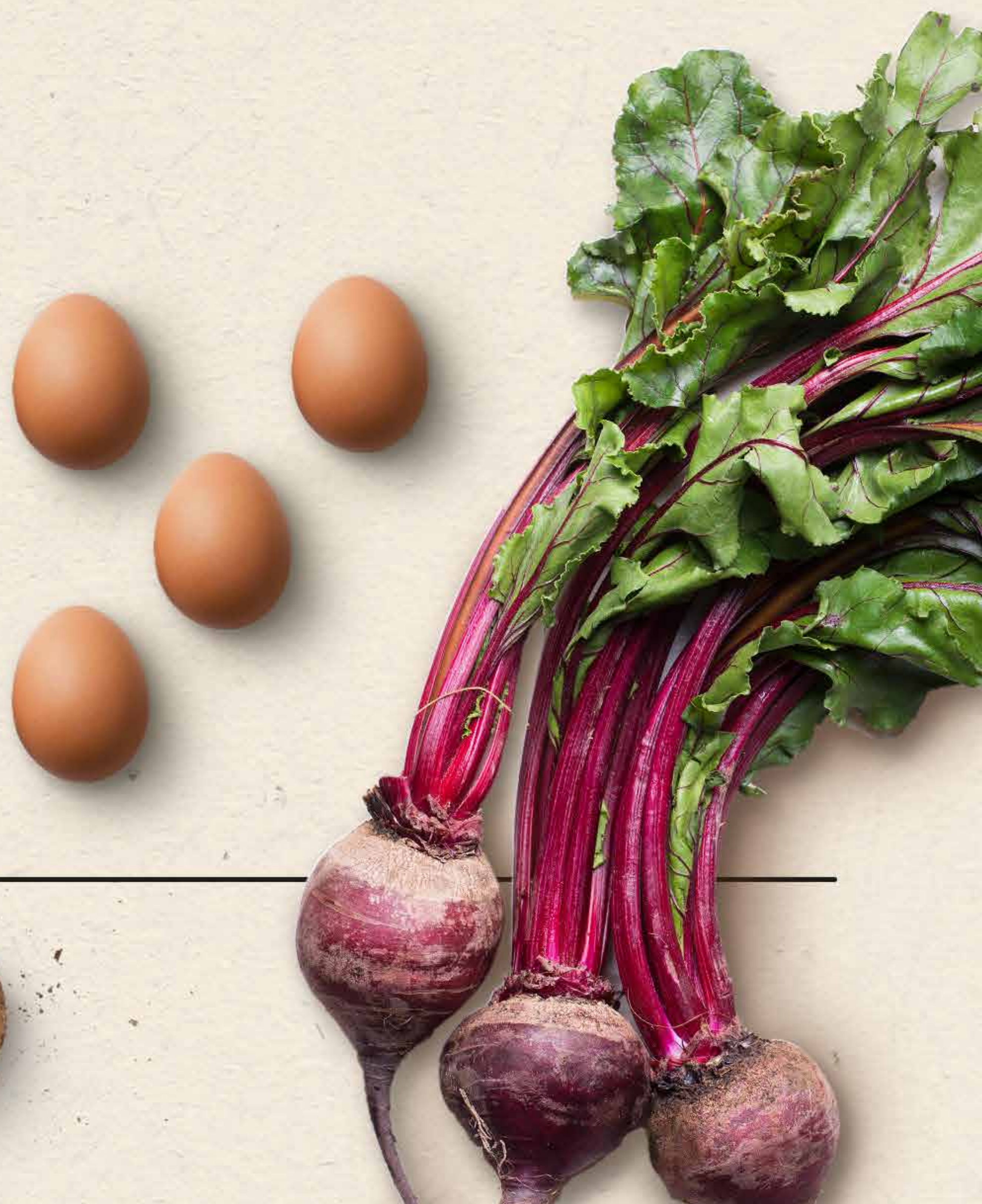
- 800 g Kartoffeln
- 3 Knollen Rote Bete (à ca. 150 g)
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Kümmelsamen
- Salz und Pfeffer
- 1 Glas (330 g) Gewürzgurken
- Pfeffer
- 3 EL Butter
- 2 Packungen (à 450 g) iglo Fischstäbchen
- 4 Eier (Größe M)
- ¼ Bund Schnittlauch

Hanseatischer Hochgenuss, die Gold-Edition

Kartoffeln und Rote Bete waschen, schälen und in Stücke schneiden. Kartoffeln und Rote Bete in wenig kochendem Salzwasser mit Lorbeer und Kümmel zugedeckt ca. 25 Minuten garen. Gurken abgießen, Sud dabei auffangen. Kartoffeln und Rote Bete abgießen und ausdampfen lassen. Lorbeer entfernen und das Gemüse fein zerstampfen. Gurkensud nach und nach zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Butter unterrühren. Warmstellen.

Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Mit Kartoffel-Rote-Bete-Stampf und Spiegeleiern auf Tellern anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen. Gurken dazu reichen.





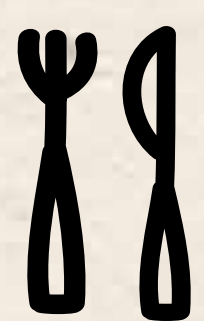
Fisherman's Pie

Fischerman's Pie

mit buntem Gemüse und cremiger Kartoffelhaube



75 Minuten



4 Personen

Zutaten:

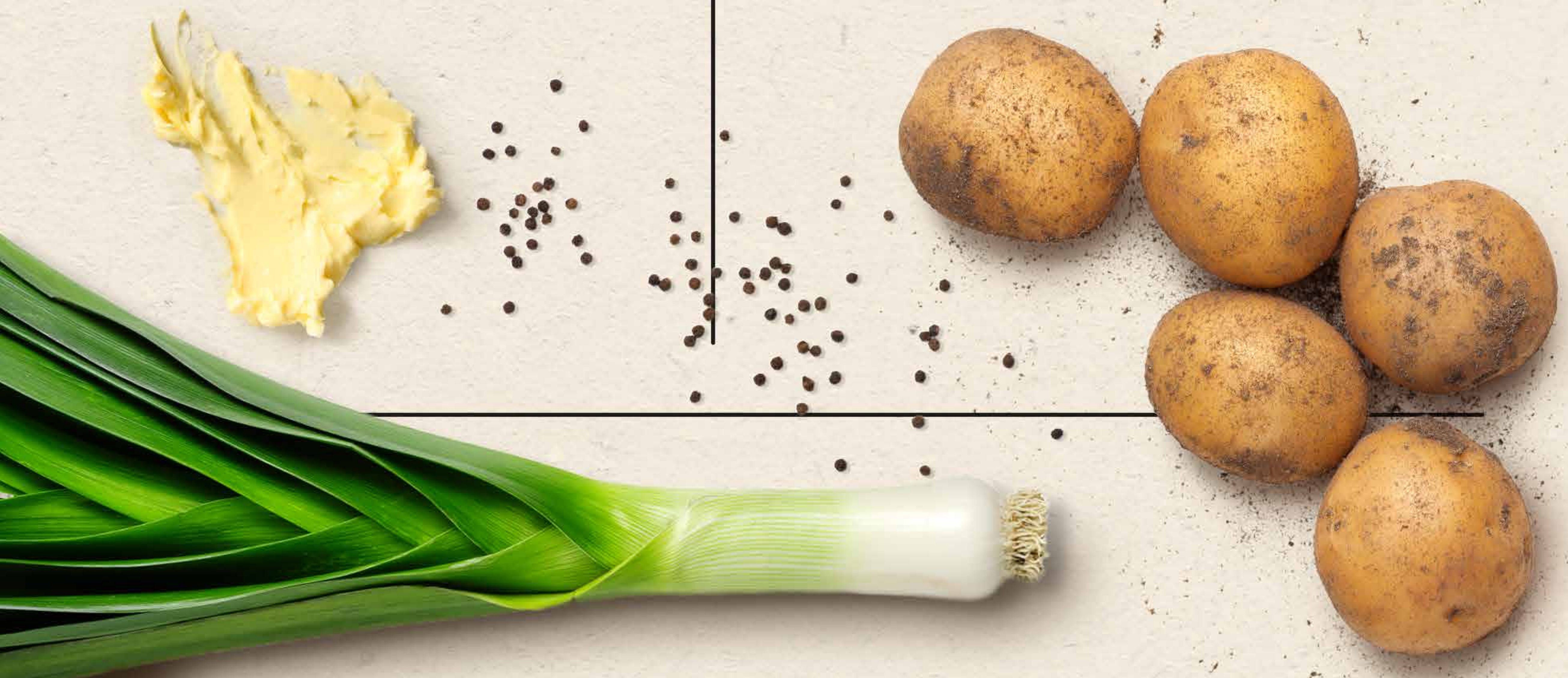
- 800 g Kartoffeln
- Salz und Pfeffer
- 400 g Möhren
- 1 Romanesco (ca. 500 g)
- 1 Stange Porree (Lauch)
- 600 ml Milch
- 4 EL Butter
- geriebene Muskatnuss
- 3 EL Mehl
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Packung (450 g) iglo Fischstäbchen
- grüne Shiso-Kresse

Fischstäbchen-Torte nach Käpt'ns Geschmack

1 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Romanesco putzen, waschen und in Röschen teilen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Romanesco, Möhren und Porree in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abgießen und ca. 250 ml Garwasser dabei auffangen.

2 200 ml Milch und 2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Mit Salz und Muskat würzen. Kartoffeln abgießen. Durch eine Kartoffelpresse in die heiße Milch drücken und zu einem cremigen Püree verrühren. Mit Salz und Muskat würzen. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen lassen. Mehl darin anschwitzen. Milch und aufgefangenes Gemüse-Garwasser angießen, aufkochen und unter Rühren ca. 4 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Porree, Romanesco und Möhren zur Soße geben und vermengen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und unter das Gemüse heben. Gemüse-mischung in eine Auflaufform geben. Fischstäbchen darauf verteilen. Kartoffelmasse daraufstreichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten überbacken. Pie aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit Shiso-Kresse garnieren.





Hamburger Pannfisch

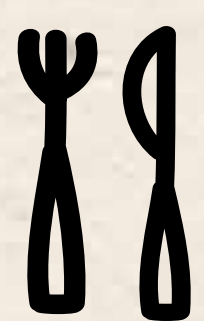
...e. affettati a
49. Razona
50. Una donna
51. C'è un
52. N
53. L'Harry
54. E... in
55. La Rose
56. Un ab
...e. aggranti.
...e. N. 4425
...e qualcosa che hai mangiato.

Hamburger Pannfisch

mit Mangold-Bratkartoffeln mit pochiertem Ei



75 Minuten



4 Personen

Zutaten:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 100 ml trockener Weißwein
- 250 ml Fischfond (Glas)
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL körniger Senf
- 1 EL Speisestärke
- 10 iglo Fischstäbchen
- 1 Packung (360 g) iglo Vollkorn Fischstäbchen
- 1 Packung (224 g) iglo Lachs-Stäbchen
- 300 g bunter Mangold
- 2 EL Öl
- Salz
- 5 EL Weißweinessig
- 4 Eier (Größe M)
- Dill zum Garnieren

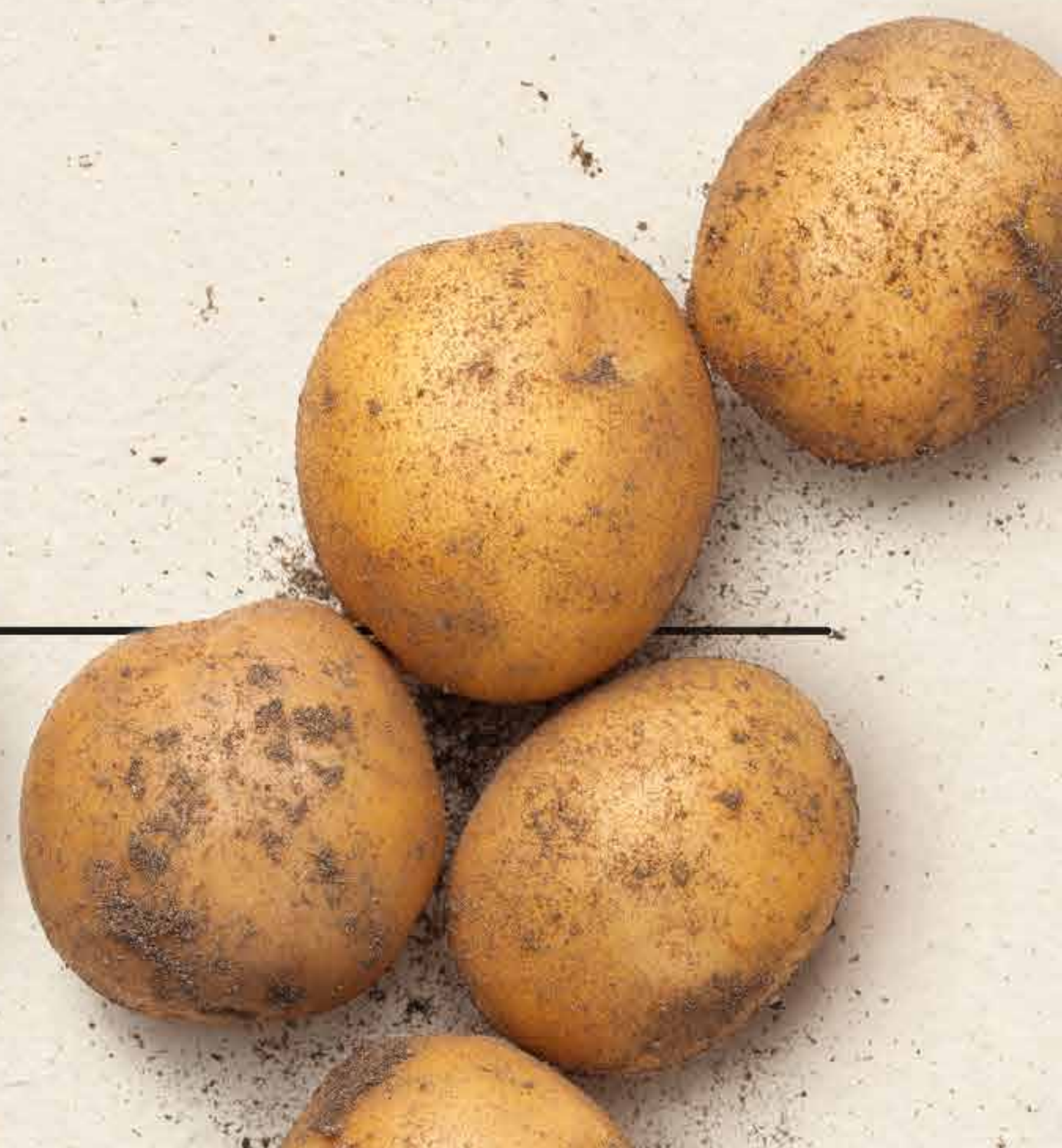
Dreierlei Leckerei aus Käpt'ns Fischerei

Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit Wein, Fischfond und Sahne ablöschen, ca. 3 Minuten köcheln lassen. Senfsorten einrühren. 2 EL Wasser und Stärke glattrühren, in die Soße rühren, aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen. Soße durch ein feines Sieb gießen und warmstellen.

Fischstäbchen und Lachs-Stäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Mangold putzen und waschen. Mangoldstiele in kleine Stücke schneiden. Mangoldblätter in grobe Stücke zupfen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln in Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Mangoldstiele darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Mangoldblätter unterheben und ca. 2 Minuten braten.

1 l Wasser, Essig und 1 EL Salz aufkochen. Herd ausschalten. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, nacheinander vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten stocken lassen. Mit einer Schaumkelle vorsichtig herausheben und abtropfen lassen.

Fischstäbchen und Lachs-Stäbchen aus dem Ofen nehmen. Mangold-Bratkartoffeln anrichten. Senfsoße darüberträufeln. Fischstäbchen und Lachs-Stäbchen darauf verteilen. Pochierte Eier daraufsetzen. Mit Dill garnieren.





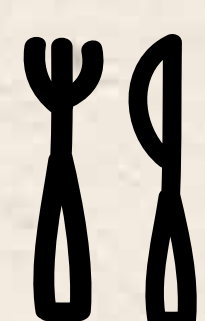
Ofen-Backfisch

Ofen-Backfisch

mit lauwarmem Zuckerschotensalat und Sauce tartare



40 Minuten



4 Personen

Zutaten:

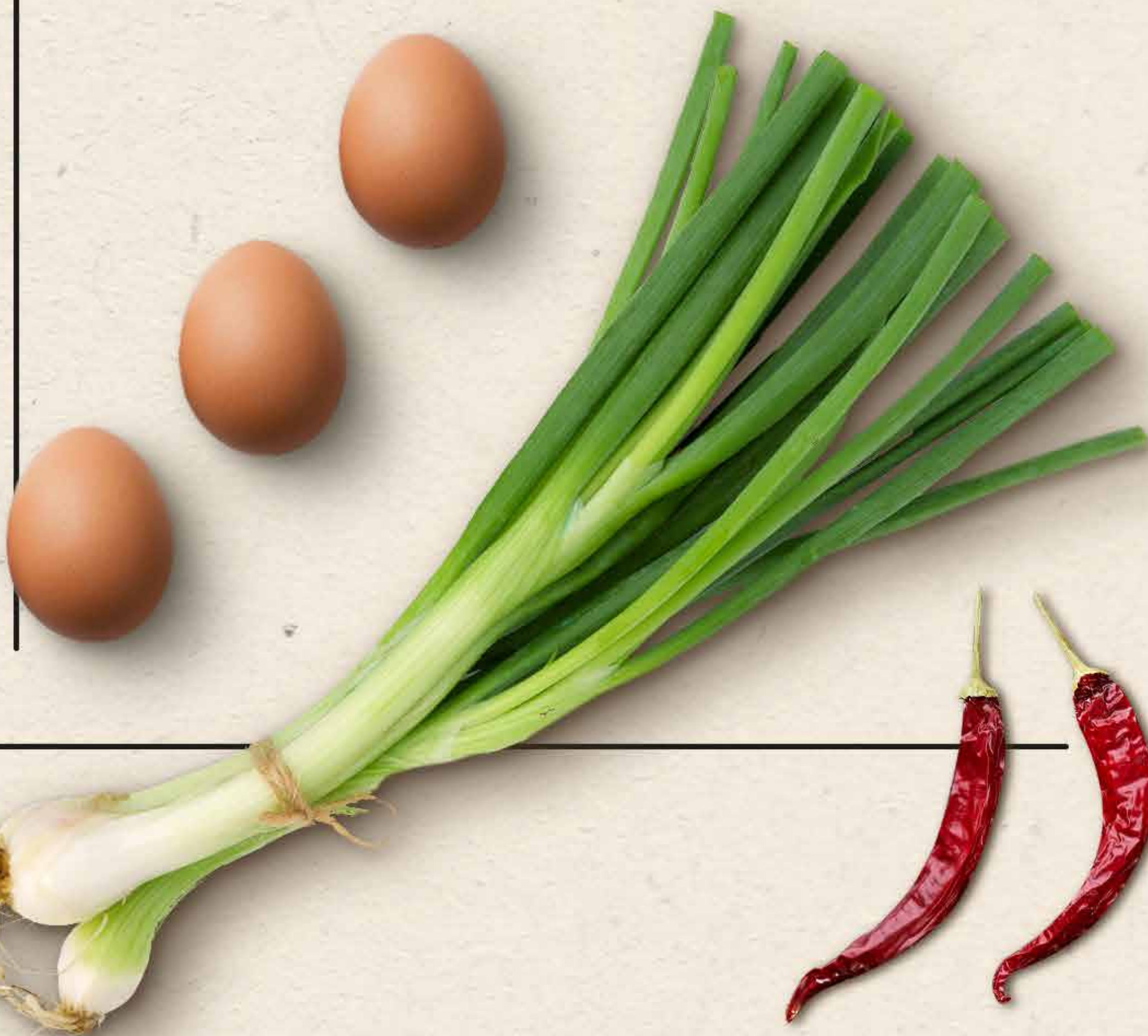
- 3 Eier (Größe M)
- 75 g Vollmilchjoghurt
- 200 g Doppelrahm-Frischkäse
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Packungen (à 240 g)
iglo Filegro Traditioneller Ofen-Backfisch
- 400 g Zuckerschoten
- 1 (ca. 30 g) Ingwerknolle
- 2 rote Chilischoten
- 4 EL Sesamöl
- 3 EL Agavendicksaft
- Saft von 2 Limetten
- 1 Granatapfel
- Minze zum Garnieren

Backfisch 2.0: knuspriger Teig, knackige Schoten und leckerste Sauce

Eier in Wasser ca. 10 Minuten kochen. Joghurt und Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden und unter die Joghurtsoße heben. Eier abgießen, abschrecken, pellen, hacken und unter die Soße heben. Soße mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Kaltstellen.

Filegro Traditioneller Ofen-Backfisch nach Packungsanweisung zubereiten. Zuckerschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken. Ingwer schälen und hacken. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Ingwer, Chili, Öl, Agavendicksaft, Limettensaft und Salz verrühren. Mit den Zuckerschotenstreifen mischen.

Granatapfel halbieren und die Kerne herausklopfen. Filegro Traditioneller Ofen-Backfisch aus dem Ofen nehmen. Mit dem Zuckerschotensalat anrichten. Mit Granatapfelkernen bestreuen. Mit Minze garnieren. Sauce tartare dazu reichen.





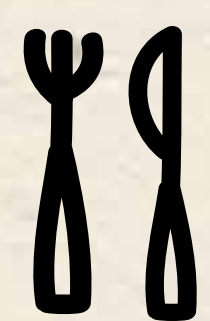
Fisch Finkenwerder Art

Fisch Finkenwerder Art

mit grünem Salat und Schalotten-Vinaigrette



40 Minuten



4 Personen

Zutaten:

- 2 Packungen (à 240 g)
iglo Filegro Zünftiger Bier-Backteig
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g durchwachsener Speck
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Butter
- 2 Schalotten
- 2 EL flüssiger Honig
- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 EL Öl
- 250 g Römersalat-Herzen
- 1 Bio Zitrone
- 3-4 Stiele Dill

Jetzt aber mal Speck bei die Fische!

1
Filegro Zünftiger Bier-Backteig im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2
Zwiebeln im heißen Speckfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter zufügen und schmelzen. Speckwürfel wieder zufügen. Schalotten schälen und würfeln. Mit Honig, Zitronensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl unterrühren. Salat waschen, trocken schütteln und in kleine Stücke zupfen.

3
Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen von den Stielen zupfen. Filegro Zünftiger Bier-Backteig aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat auf einer Platte anrichten. Zwiebel-Speck-Mischung über dem Salat verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln. Mit Dill und Zitronenspalten garnieren.





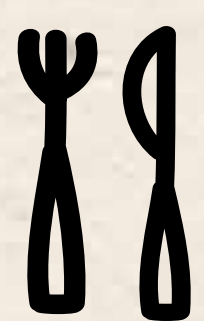
Bier-Backfisch

Bier-Backfisch

mit Kartoffel-Gemüse-Rösti und Kresse-Schmand



ca. 1 Stunde



4 Personen

Zutaten:

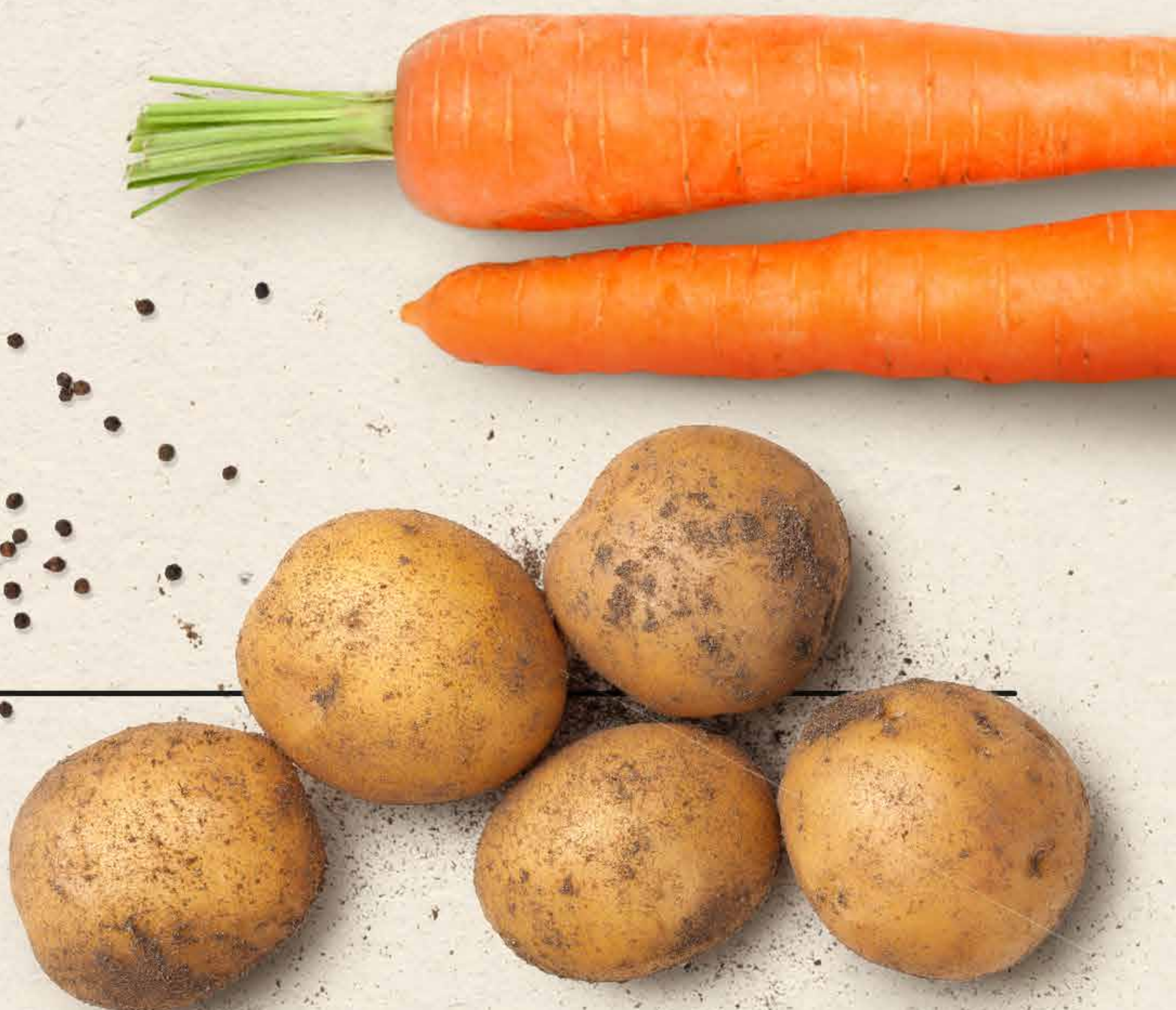
- 400 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 1 Ei (Größe M)
- 25 g Mehl
- Salz und Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 2 Bio Zitronen
- 1 Beet Gartenkresse
- 400 g Schmand
- 2 Packungen (à 240 g) iglo Filegro Zünftiger Bier-Backteig
- 8 EL Öl
- Frischhaltefolie

Maritimer Gruß aus der Kombüse

Kartoffeln und Möhren schälen. Beides grob reiben und mischen. Kartoffel-Möhren-Raspeln gut ausdrücken. Mit Ei und Mehl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Folie bedeckt kaltstellen.

Inzwischen 1 Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und auspressen. Kresse vom Beet schneiden. Schmand, Zitronensaft und -schale verrühren. Kresse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dip kaltstellen. Filegro Zünftiger Bier-Backteig im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten.

1 Zitrone heiß waschen und in Spalten schneiden. Öl portionsweise in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse darin portionsweise insgesamt 12 Rösti backen. Fertige Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen und warmstellen. Filegro Zünftiger Bier-Backteig aus dem Ofen nehmen. Mit Rösti anrichten. Kresse-Schmand dazu reichen.

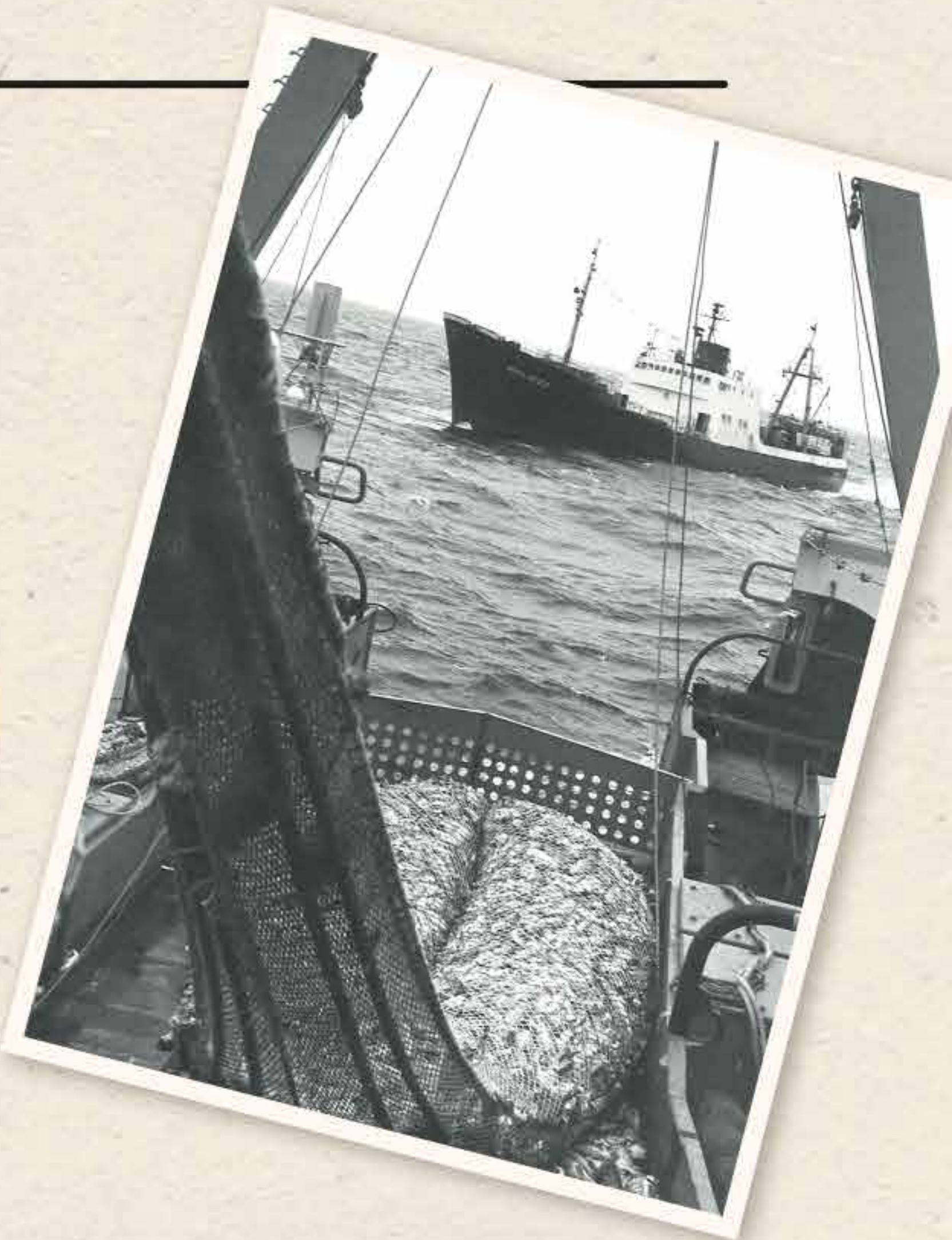
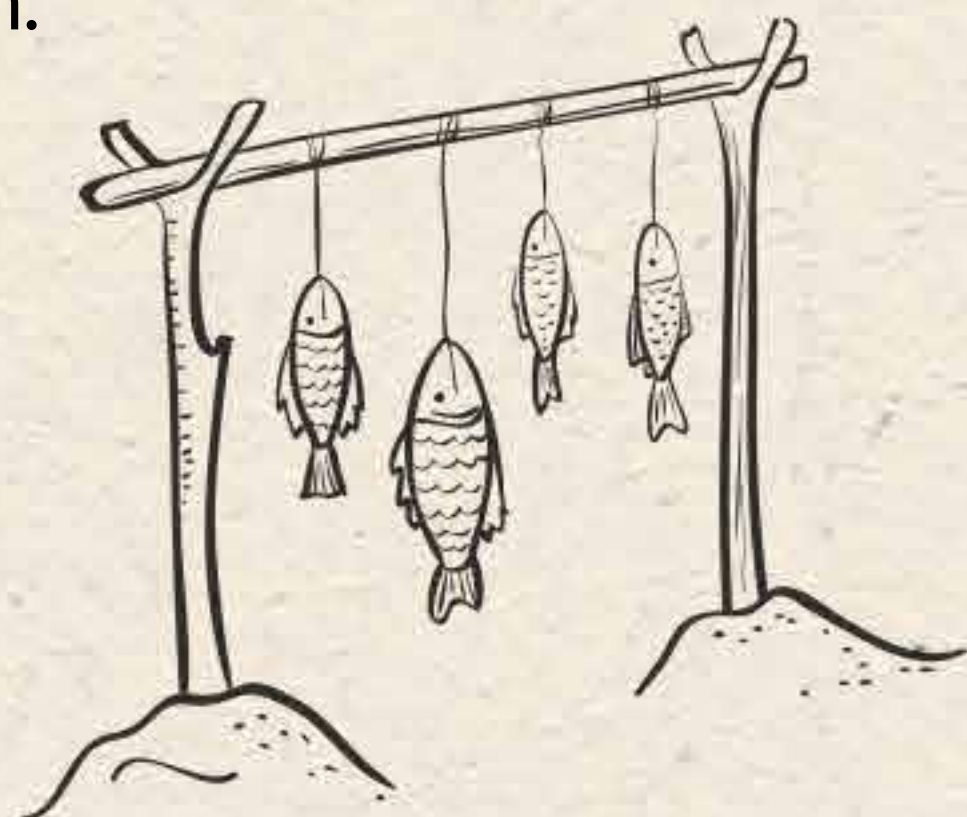


Fischstäbchen schreiben Geschichte(n)

In 60 Jahren vom Goldjungen zum Glückmacher

Clarence Birdseye entdeckt, wie die Inuit ihren Fisch haltbar machen: Sie lassen ihn an der eisigen Luft gefrieren.

1912



1959

A star is born: Die ersten Fischstäbchen verzaubern Deutschland.



1960

Vorhang auf: Die Fischstäbchen in ihrer ersten Hauptrolle im deutschen TV.



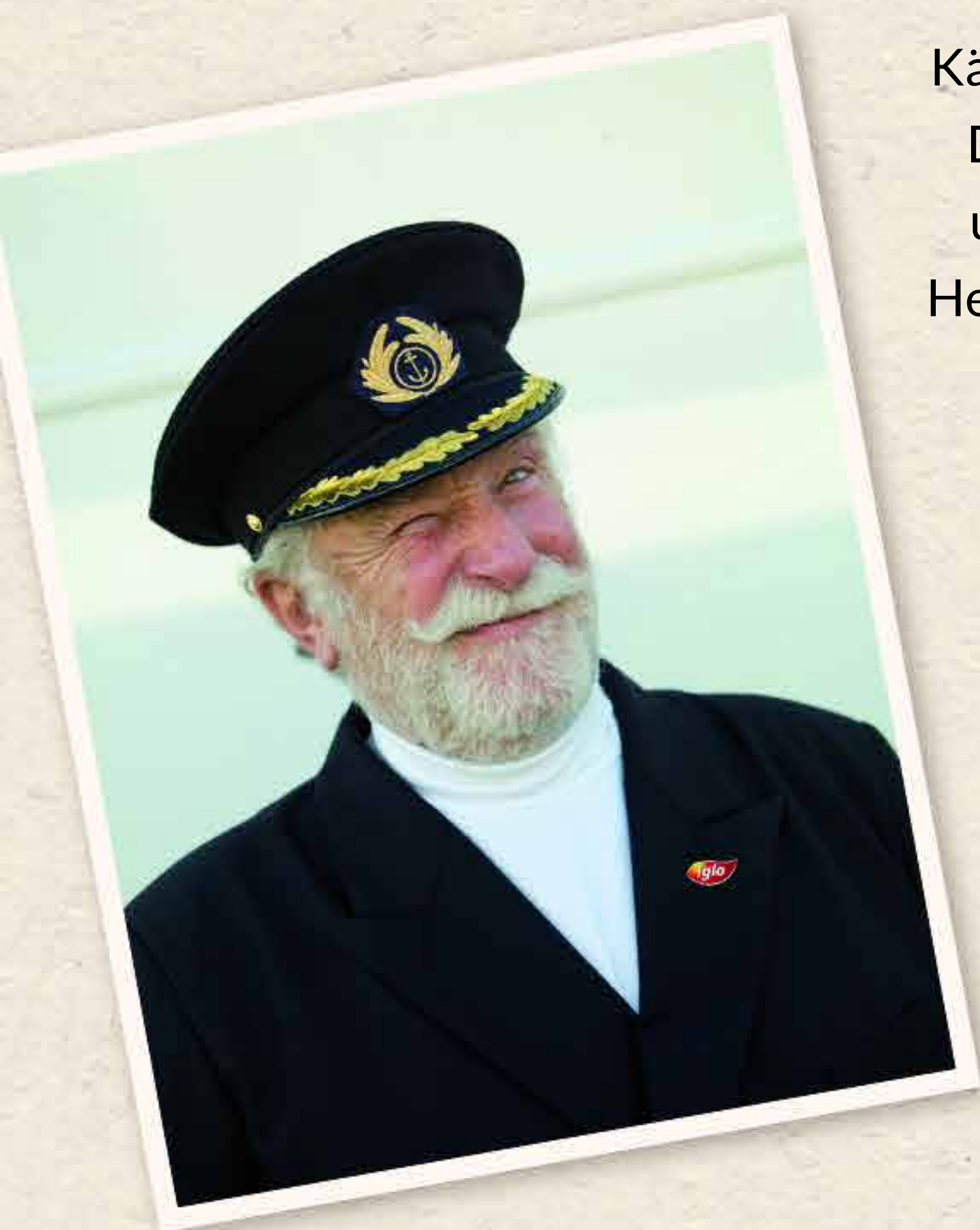
1983

Spot on: Der Fischstäbchen-Junge ist das neue Sinnbild glücklicher Momente am Essenstisch.



1985

Käpt'n iglo legt in Deutschland an und erobert die Herzen im Sturm.



1997

iglo ist Co-Initiator des heute unabhängigen Marine Stewardship Council, der Grundlage für einen nachhaltigen Fischfang.





Willkommen in der Familie, O(h-)mega 3 Fischstäbchen.

2009



Lala-Lachs-Fischstäbchen.

2010



Kernig und cool, die Vollkorn Fischstäbchen.

2012

Codierungen auf den iglo-Fischverpackungen verraten, aus welchem Fanggebiet der Fisch stammt.

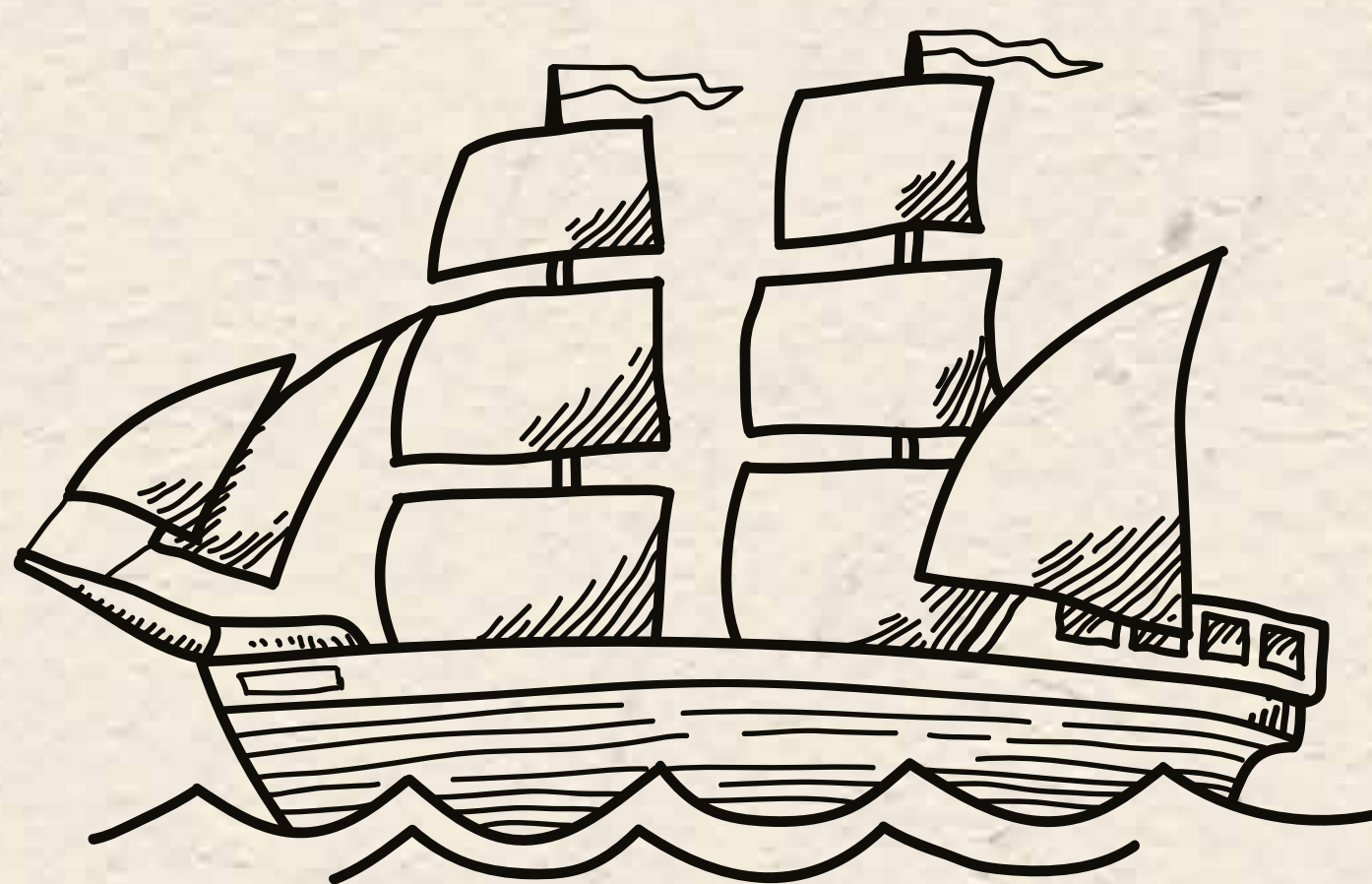
Gigantisch, die neuen Riesen Fisch-Sticks.

Oh hallo, ihr Backfisch-Stäbchen.



Die Guten ohne Gluten: glutenfreie Fischstäbchen.

2017



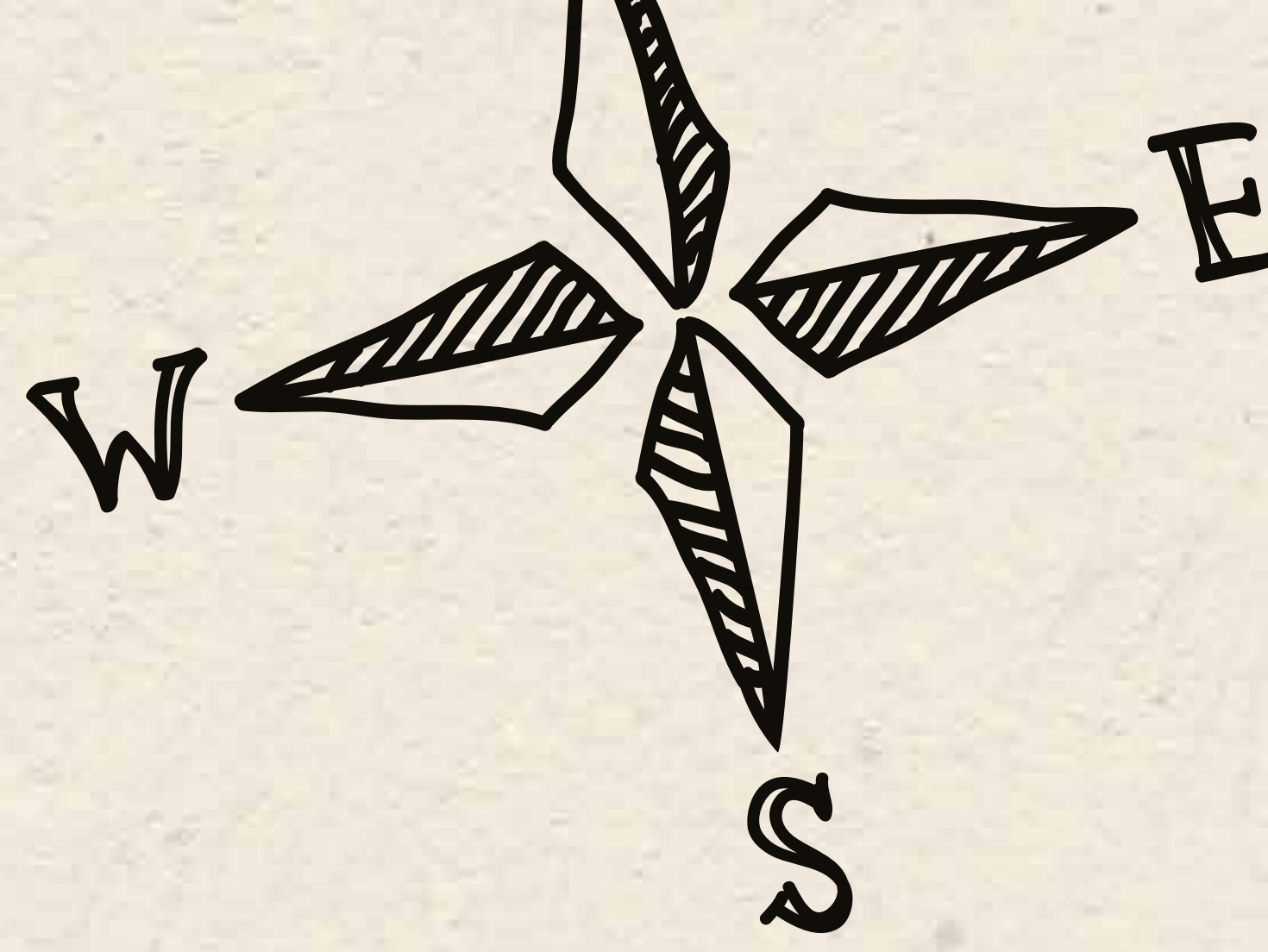
2018

Fresh, fresher, der neue Käpt'n iglo.



2019

60 Jahre
Fischstäbchen



Die Welt der Glücksmacher

Für jeden Geschmack das passende Fischstäbchen



Die Traditionellen: Backfisch-Stäbchen

Genuss mal ganz anders: das Original,
umhüllt von fluffigem Backteig.



Die Kernigen: Vollkorn Fischstäbchen

Unser Klassiker mit knackig
kerniger Vollkorn-Panade.



Die Feinen: Lachs-Stäbchen

So schmeckt echtes Souldfood:
feiner Wildlachs, knusprig paniert.



Die Sensiblen: glutenfreie Fischstäbchen

Damit keine Meerjungfrau und kein Seemann
verzichten muss: Glücksmacher mit einer
knusprigen, glutenfreien Panade.

Die Originale: klassische Fischstäbchen

Der absolute Liebling von Groß und Klein:
100 Prozent saftiger Alaska-Seelachs
in Goldknusperpanade.



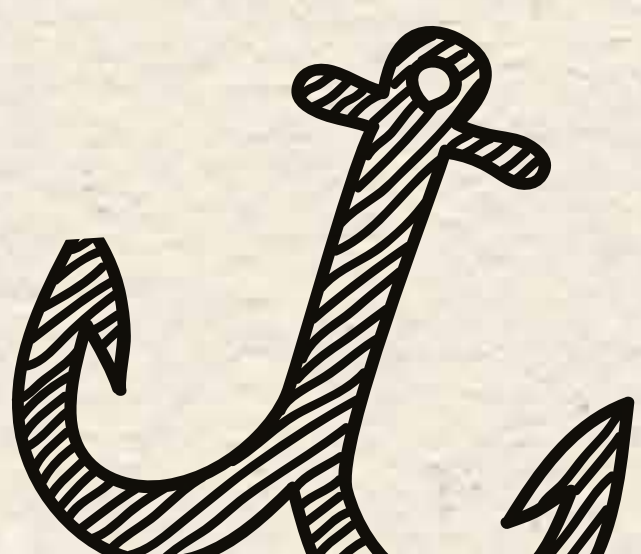
Die Giganten: Riesen Fisch-Sticks

XXL-Portion Alaska-Seelachs-Filet, umhüllt
von einer goldenen Panade für den extra
großen Knuspergenuss.

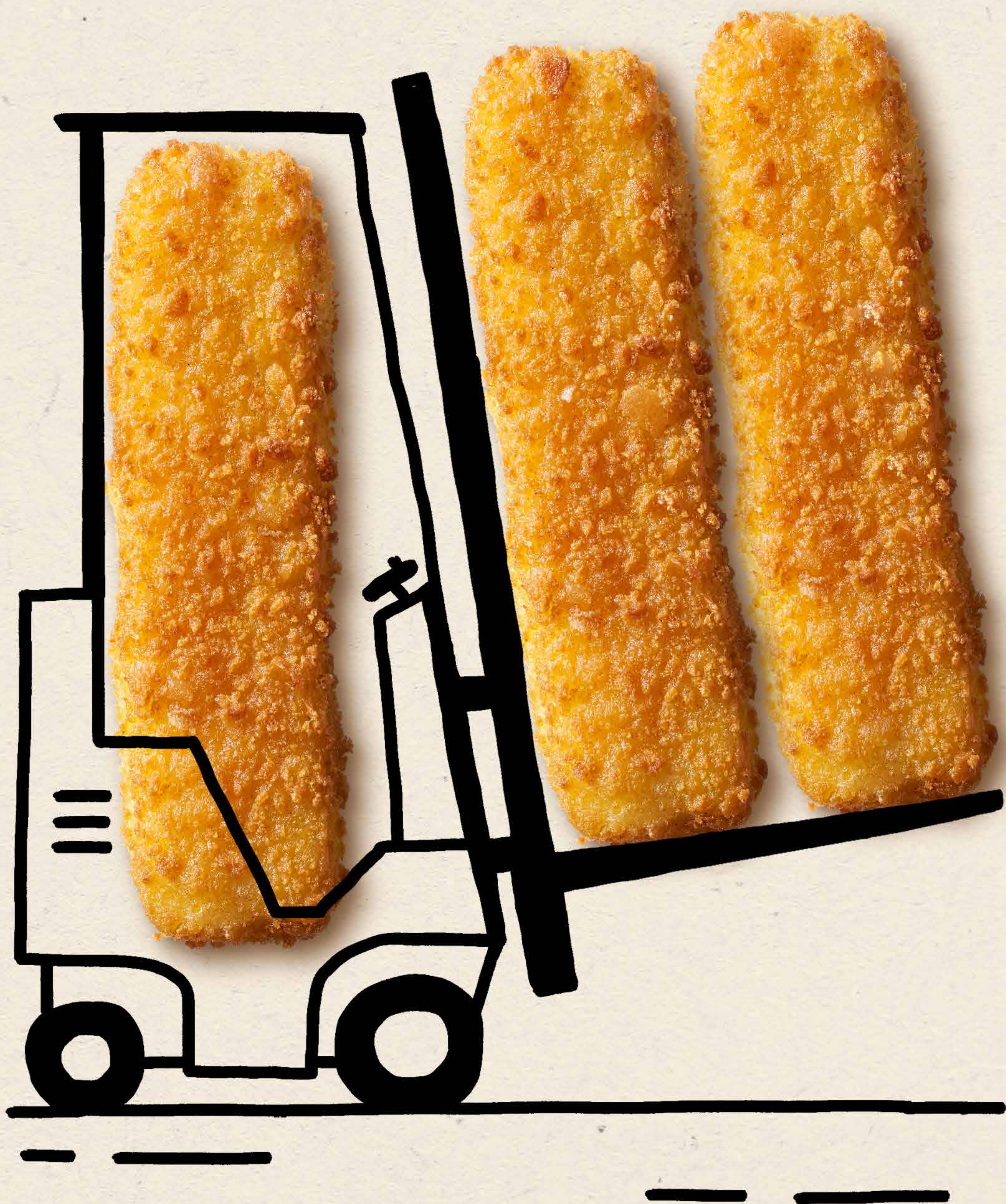


Die Power-Pakete: Omega 3 Fischstäbchen

Unsere knusprig köstlichen Fischstäbchen
mit einer besonders großen Portion
Omega-3-Fettsäuren.



Hochstapler



A vertical photograph showing three Laugen-Sandwiches arranged on a dark metal tray. Each sandwich consists of a golden-brown, fried bread roll filled with a creamy spread, topped with a generous amount of finely chopped green herbs and a sprinkle of white cheese. The background is a dark, textured surface with a blue cloth and some scattered herbs.

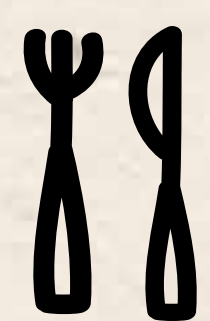
Laugen-Sandwich

Laugen-Sandwich

mit Backfisch-Stäbchen und Sellerie-Hüttenkäse



75 Minuten



12 Stück

Zutaten:

- Salz und Pfeffer
- 550 g Mehl (Type 550)
- 1 EL Zucker
- ½ Würfel (21 g) Hefe
- 50 g Butter
- 50 g Natron
- Meersalz und grober Pfeffer
- 2 Packungen (à 364 g) iglo Backfisch-Stäbchen
- 5 Stangen Staudensellerie
- Saft von 2 Zitronen
- 2 Packungen (à 200 g) Hüttenkäse
- Backpapier

Ein Brötchen und ein Fischstäbchen als perfektes Duo – außen offenfrisch, innen drin goldrichtig

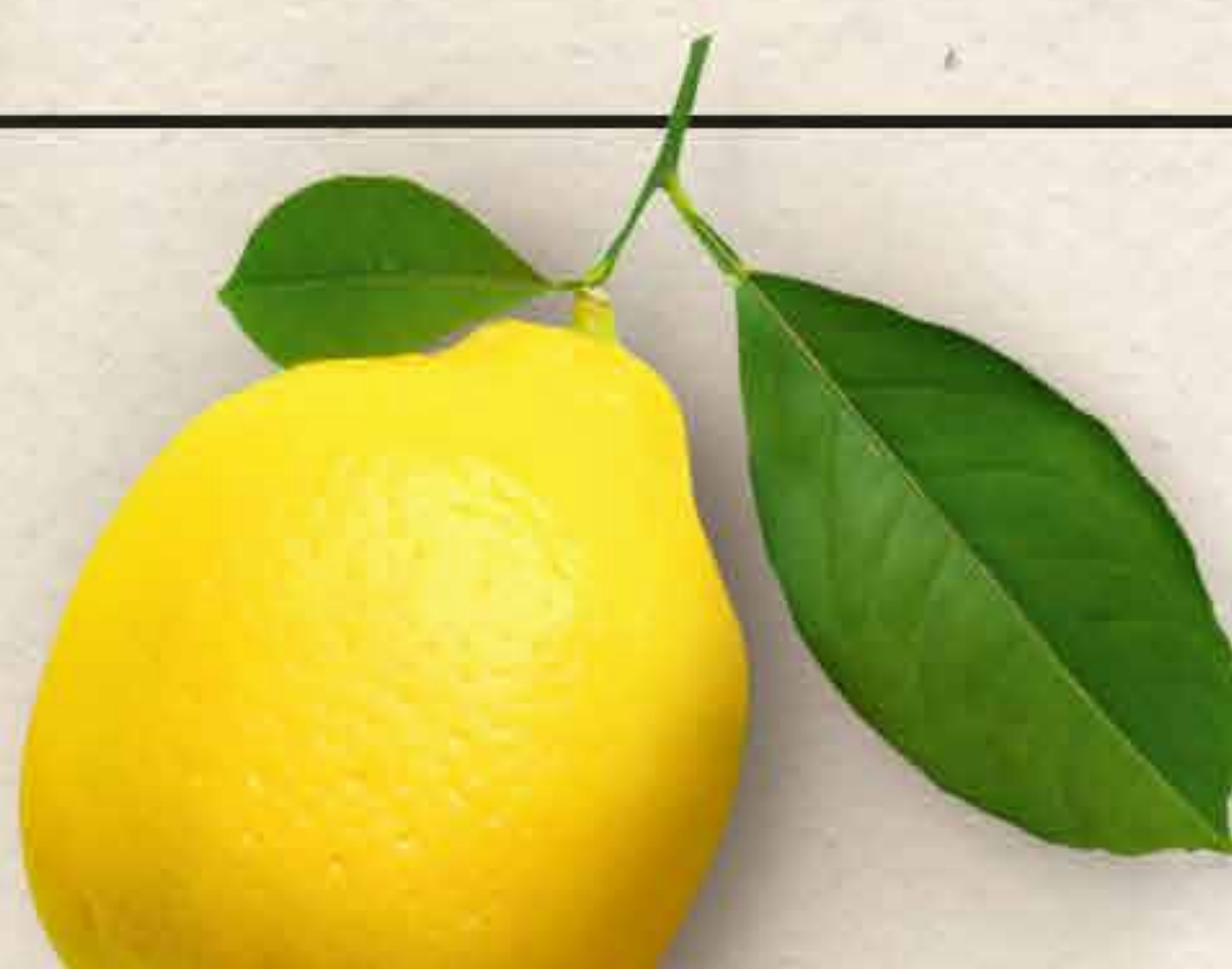
1 2 TL Salz, Mehl und Zucker in eine Schüssel geben. Hefe hineinbröckeln. Butter in Stücken und ca. 250 ml lauwarmes Wasser zufügen. Alles mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 10 Minuten verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig durchkneten und in ca. 12 Stücke teilen. Diese Teigstücke zu kleinen Kugeln formen und auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Zugedeckt nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen.

3 Inzwischen 1 l Wasser, 1 TL Salz und 1 TL Natron in einem Topf aufkochen. Nach dem Aufkochen die Hitze herunterschalten. Teigkugeln nacheinander mit der Oberseite zuerst in das siedende Wasser tauchen und ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Teigkugeln umdrehen und ca. 10 Sekunden ziehen lassen. Teigkugeln mit einer Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen und wieder auf das Backpapier geben. Teigkugeln auf der Oberfläche kreuzweise einschneiden und mit Meersalz bestreuen. Nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) 12–15 Minuten backen.

4 Inzwischen Backfisch-Stäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Sellerie putzen, dabei das Grün abzupfen, in feine Streifen schneiden und beiseitelegen. Die Selleriestangen in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft mischen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Marinierten Sellerie und Hüttenkäse in einer Schüssel vermengen.

5 Brötchen aus dem Ofen nehmen und jeweils bis zur Hälfte einschneiden. Brötchen mit den Backfisch-Stäbchen und dem Sellerie-Hüttenkäse füllen. Mit dem Selleriegrün und grobem Pfeffer bestreuen.





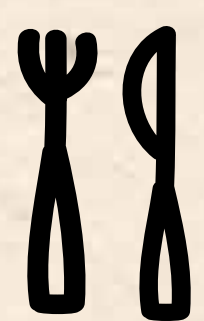
Kräuterwaffel-Sandwich

Kräuter- waffel-Sandwich

mit Fischstäbchen und Joghurt-Paprika-Soße



45 Minuten



4 Personen

Zutaten:

- 4 Halme Schnittlauch
- je 3 Stiele Petersilie und Kerbel
- 4 Eier (Größe M)
- 100 g Butter
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 rote Paprikaschote
- 250 g griechischer Sahnejoghurt
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung (450 g) iglo Fischstäbchen
- Öl für das Waffeleisen

Genussfreuden aus heißem Eisen: ein Fischstäbchen-Waffel-Türmchen

Kräuter waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Petersilien- und Kerbelblätter abzupfen, grob hacken.

Eier und Kräuter pürieren. Butter cremig rühren. Mehl und Backpulver mischen. Eier-Kräuter-Mischung abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Buttercreme rühren. Zum Schluss 125 ml Wasser unterrühren. Teig mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Paprika putzen, waschen und würfeln. Joghurt und Zitronensaft glattrühren. Paprikawürfel unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Radieschen waschen und putzen. Das Grün dabei abzupfen und beiseitelegen. Radieschen in Scheiben hobeln. Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten.

Ein rechteckiges Waffeleisen (ca. 13 x 21 cm) erhitzen und mit Öl ausstreichen. Aus dem Teig darin nacheinander 4 doppelte Waffeln goldgelb backen. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Waffeln, Radieschenscheiben, Radieschengrün und Fischstäbchen schichten. Paprikasoße dazu reichen.





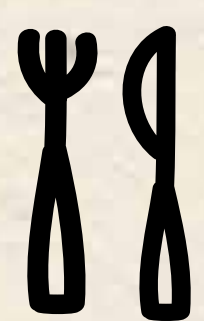
Vollkorn-
Sandwich

Vollkorn-Sandwich

mit Fischstäbchen, marinierter Gurke und Frischkäsecreme



75 Minuten
Wartezeit ca. 45 Minuten



12 Stück

Zutaten:

- 1 Würfel (42 g) Hefe
- 1 ½ EL Zucker
- lauwarmes Wasser
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- Salz und Pfeffer
- 200 ml Mineralwasser
- 200 ml Milch
- 1 Salatgurke
- Saft von 2 Limetten
- 1 EL flüssiger Honig
- ½ TL Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Radicchio-Salat
- 2 EL gemahlener Mohn
- 2 Packungen (à 450 g) iglo Vollkorn Fischstäbchen
- 1 Beet grüne Shiso-Kresse
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Backpapier

Eine Handvoll Glück: das Fischstäbchen in der goldenen Mitte

Hefe zerbröseln. Mit Zucker und etwas lauwarmem Wasser flüssig rühren, bis die Hefe aufgelöst ist.

Mehlsorten, 1 Prise Salz, Mineralwasser und Milch in eine Schüssel geben. Flüssige Hefe zufügen und mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 5 Minuten verkneten. Anschließend den Teig kurz mit den Händen verkneten und zu einer Kugel formen. Zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen Gurke putzen, waschen und längs in Scheiben hobeln. Gurkenscheiben mit der Hälfte des Limettensafts und Honig beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und kaltstellen.

Knoblauch schälen und hacken. Frischkäse und übrigen Limettensaft glattrühren. Knoblauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Frischkäsecreme kaltstellen. Radicchio putzen, waschen und zerpfeifen.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, in ca. 12 Stücke teilen und diese zu Kugeln formen. Teigkugeln auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Anschließend die Teigkugeln mit Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen. Nacheinander erst im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 100 °C / Umluft: 75 °C) ca. 10 Minuten gehen lassen. Dann im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen. Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen.

Inzwischen Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Brötchen waagerecht halbieren. Kresse vom Beet schneiden. Untere Brötchenhälften mit der Frischkäsecreme bestreichen. Mit marinierter Gurke, Radicchio und Fischstäbchen belegen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.





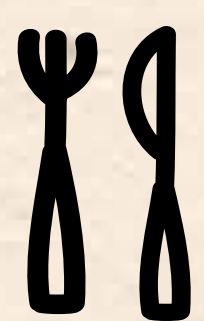
Tramezzini

Tramezzini

mit Backfisch Rosmarin-Zitrone, Scamorza, Tomaten und Rucola



135 Minuten
Wartezeit ca. 120 Minuten



4-6 Personen

Zutaten:

- 125 ml Milch
- 15 g Hefe
- 375 g Mehl
- Salz und Pfeffer
- 40 g Butter
- 2 EL Zucker
- 2 Packungen (à 250 g)
iglo Filegro Rosmarin-Zitrone
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Rucola
- 200 g Scamorza
(italienischer Kuhmilchkäse)
- 200 g Rispentomaten
- 2 EL Öl
- 4 EL dunkler Balsamico-Essig
- 200 g Crème fraîche
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Mehl und Fett für die Form
- Frischhaltefolie

Mediterran, kross und aromatisch: ein Sandwich, das man nicht ablehnen kann

1 Milch und 125 ml Wasser lauwarm erwärmen. Hefe hineinbröckeln und verrühren. Mehl in eine Schüssel geben. Hefemilch zugießen und mit den Knethaken des Handrührgerätes ca. 10 Minuten verkneten. 1 TL Salz, Butter in Stücken sowie 1 EL Zucker zufügen und unterkneten.

2 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche flach zu einem Rechteck drücken. Teig von der langen Seite her locker aufrollen. Dann von der kurzen Seite her locker aufrollen und zu einer Kugel formen. Teigkugel in eine bemehlte Schüssel geben. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Teig flach drücken und nochmals auf die gleiche Weise zweimal aufrollen. In eine gefettete und mit Mehl ausgestäubte Kastenform (ca. 11 x 25 cm) geben und leicht andrücken. Mit Folie bedecken. Nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen.

4 Folie entfernen. Teig im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C / Umluft: 175 °C) ca. 35 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

5 Filegro Rosmarin-Zitrone nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen. Käse grob zerzupfen. Tomaten waschen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten darin andünsten. Mit 1 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Essig ablöschen und einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Filegro Rosmarin-Zitrone aus dem Ofen nehmen. Tramezzini aus der Form stürzen, entrinden, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Tramezzini-Scheiben mit Crème fraîche bestreichen. Mit Rucola, Zwiebelringen, Käse, Filegro Rosmarin-Zitrone und Tomaten schichten.





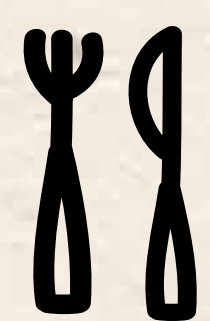
Rustikales Brot-Sandwich

Rustikales Brot-Sandwich

mit Filegro Zünftiger Bier-Backteig, Pflücksalat und Kräuter-Remoulade



75 Minuten
Wartezeit ca. 120 Minuten



4 Personen

Zutaten:

- 300 g Roggenvollkornmehl
- 600 g Weizenvollkornmehl
- 1 Packung (7 g) Trockenhefe
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Zucker
- je ½ TL gemahlenen Kümmel und Koriander
- 200 ml Buttermilch
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Glas (330 g) Gewürzgurken
- je 3 Stiele Kerbel, Petersilie und Dill
- 200 g Salat-Mayonnaise
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 50 g Pflücksalat
- 2 Packungen (à 240 g) iglo Filegro Zünftiger Bier-Backteig
- Backpapier

Käpt'ns deftige Brotzeit: die krosse Stulle mit knusprigem Backfisch

Mehlsorten, Hefe, 3 TL Salz, Zucker und Gewürze in einer Schüssel mischen. Nach und nach Buttermilch und 350 ml lauwarmes Wasser zugießen. Erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen ca. 10 Minuten verkneten. Teig zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Teig durchkneten und zu einem Laib formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nochmals ca. 1 Stunde gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C) ca. 40 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Für die Remoulade: Eier in Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Gurken abtropfen lassen. 2 EL Sud dabei auffangen. Gurken fein würfeln. Kräuter waschen und trockenschütteln. Blättchen und Fähnchen abzapfen und hacken. Eier abgießen, abschrecken, abkühlen lassen, pellen und hacken. Eier, Gurkenwürfel, Gurkensud, Kräuter, Mayonnaise und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke zupfen. Filegro Zünftiger Bier-Backteig nach Packungsanweisung zubereiten. Brot in ca. 8 Scheiben schneiden und portionsweise in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite ca. 1 Minute rösten (restliches Brot anderweitig verwenden). Filegro aus dem Ofen nehmen. Hälfte der Brotscheiben mit Remoulade bestreichen. Mit Salat und Filegro Zünftiger Bier-Backteig belegen. Übrige Brotscheiben daraufsetzen. Brote halbieren und anrichten.

Käpt'n iglo fischt frischen Fisch



Sag mal, wie kommt der Fisch eigentlich ins Stäbchen?

1 Qualität ist Trumpf: Der frische Fisch wird direkt nach dem Fang filetiert und mehrere Filets werden in Form großer Blöcke schockgefrostet. Die eiskalten Blöcke werden auf kürzestem Weg zu iglo nach Bremerhaven verschifft. Dort angekommen, wird der Fisch erneut auf Gräten, Frische, Konsistenz und Geschmack geprüft. Mit automatischen Sägen werden aus einem Block viele kleine Stäbchen. Schon gewusst? Aus einem Filetblock entstehen 378 Fischstäbchen.

2 Jetzt wird's knusprig: Die Fischrohlinge werden mit einer flüssigen Panade aus Weizenmehl, Stärke, Salz sowie Wasser überzogen. Anschließend folgt die trockene Panade, bestehend aus Weizenmehl, Wasser, Gewürzen und Hefe.

3 In weniger als 20 Sekunden werden die Stäbchen in heißem Rapsöl vorgebacken. Übrigens: Sie bleiben im Kern die ganze Zeit über tiefgefroren.



1. Kontrollieren



2. Panieren



3. Frittieren



4. Gefrieren



5. Sortieren

4 Die Fischstäbchen durchlaufen einen Gefrier-tunnel und werden bei -40°C vollständig tiefgefroren.

5 Bevor es in die Schachtel und anschließend in den Supermark geht, werden die Fischstäbchen sortiert. Dabei werden Form, Panade sowie Farbe strengstens überprüft.



Impressum

Herausgeber:

iglo GmbH

22083 Hamburg

www.iglo.de

Konzept, Gestaltung und Illustrationen:

segmenta communications GmbH

www.segmenta.de

Bildquellen: iglo Deutschland sowie Shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten.

