



Soulfood-Küche

mit Käpt'n iglos Glückmachern



Ausgewogene Rezepte rund um die Klassiker jeder Kindheit



Fisch

mal ganz anders

Willkommen in der Fischstäbchen-Soulfood-Küche. Hier gibt es alles: von exotischen Bowls, randvoll mit besten Vitaminen, über fancy Streetfood mit perfekt abgestimmten Aromen bis hin zu wohlbekannten, aber meist unterschätzten lokalen Gemüsekombinationen, bei denen man die Liebe und Hingabe schmecken kann. So vielseitig wie es die Rezepte sind, ist auch die Welt der Fischstäbchen, die sich in den letzten 60 Jahren stetig weiterentwickelt hat: Sieben unterschiedliche Glücksmacher-Varianten garantieren mit glutenfreier Panade, Backteig-Mantel, als besonders riesige Fisch-Sticks oder vielem mehr, dass für jeden das passende Stäbchen dabei ist.

Bewusst und mit der Extraportion Genuss, so wollen wir uns ernähren – und das möchten wir auch teilen. Denn eine ausgewogene Ernährung ist bei iglo Herzensangelegenheit. Mit viel Überzeugung, Hingabe sowie Expertise arbeiten wir an der kontinuierlichen Verbesserung unserer Produkte. Die Ergebnisse des Salzreduktionsprogramms, wenig Fett und die extraknusprige Panade machen die iglo Fischstäbchen zu dem, was sie heute sind: besonders köstliche Glücksmacher und die liebste Zutat auf einem ausgewogenen Speiseplan.

Mit wichtigen Nährwerten, aber vor allem dem ganz besonderen Genussmoment – let's get cooking!

Dein Käpt'n iglo



Käpt'n iglo



Inhaltsverzeichnis



1

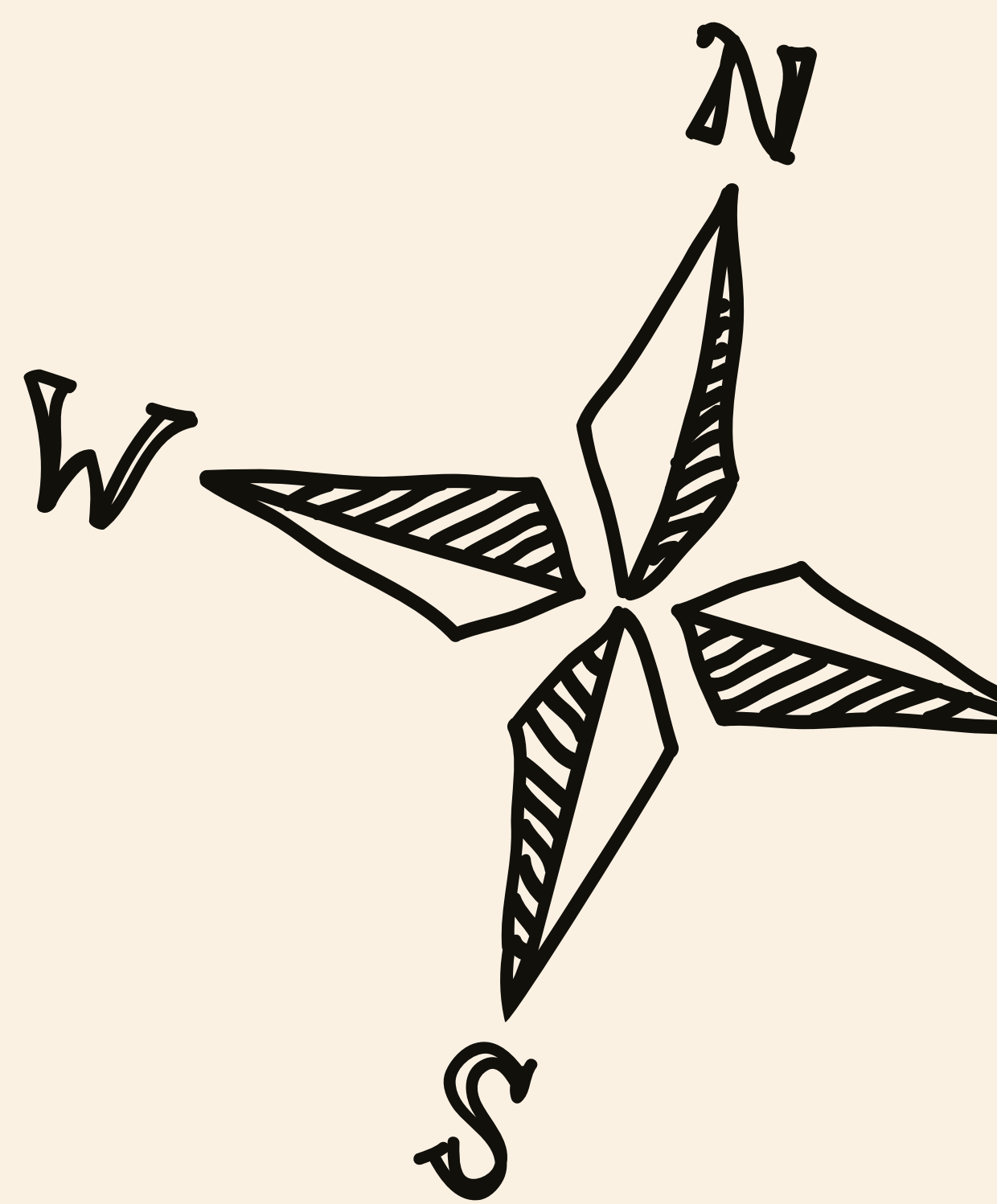
Vollwertiges Soulfood

Is(s) einfach besser!



Pottfolio Rezepte

2



Maritimer Hochgenuss an Käpt'n iglos Fisch Freitag

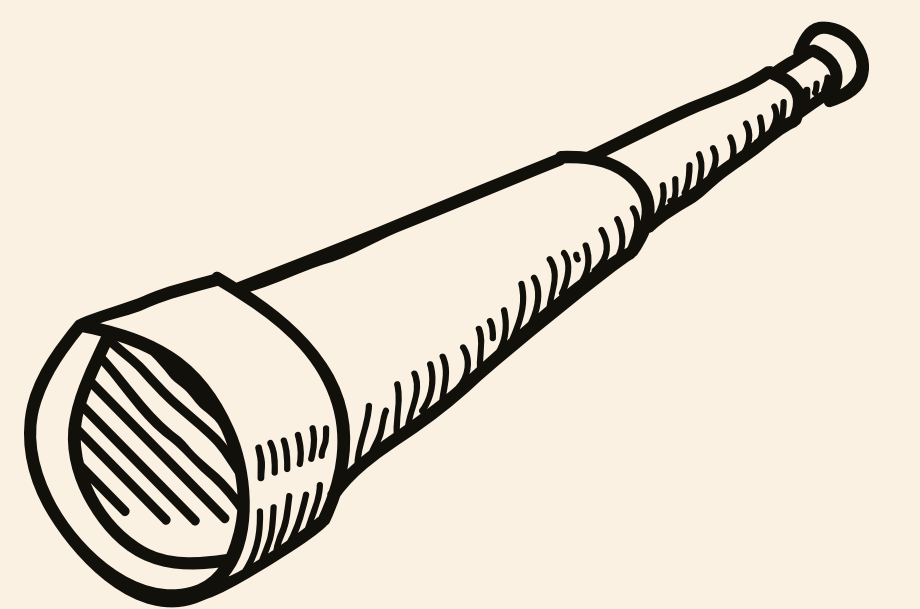
3

4

Liebe geht durch den Magen Rezepte

5

Ein Stück Nachhaltig- keit auf jedem Teller



6

Streetfood Rezepte

Vollwertiges Soulfood Is(s) einfach besser!

Essen bedeutet Genuss, Zusammensein, Lifestyle, aber immer mehr auch, sich und seinem Körper etwas Gutes tun und sich bewusst ernähren. Um bereits beim Einkauf eine einfache Orientierung im Lebensmittel-Dschungel zu bieten, setzen wir auf ein leicht verständliches Nährwertkennzeichnungssystem. Deshalb verwenden wir – freiwillig – das bereits in Frankreich etablierte Kennzeichnungssystem Nutri-Score.

Wieso setzen wir auf den Nutri-Score?

Das von unabhängigen Wissenschaftlern entwickelte Nährwertkennzeichnung bietet eine schnell erfassbare Orientierung für eine bewusste Ernährung. Dabei werden einzelne Zutaten wie Zucker oder Salz nicht verurteilt, sondern günstige und ungünstige Inhaltsstoffe des gesamten Produktes abgewägt. So ist unter anderem schnell erkennbar, welche Produkte man sich auch ab und zu gönnen kann.

Nutri-Score – für uns ein logischer Schritt

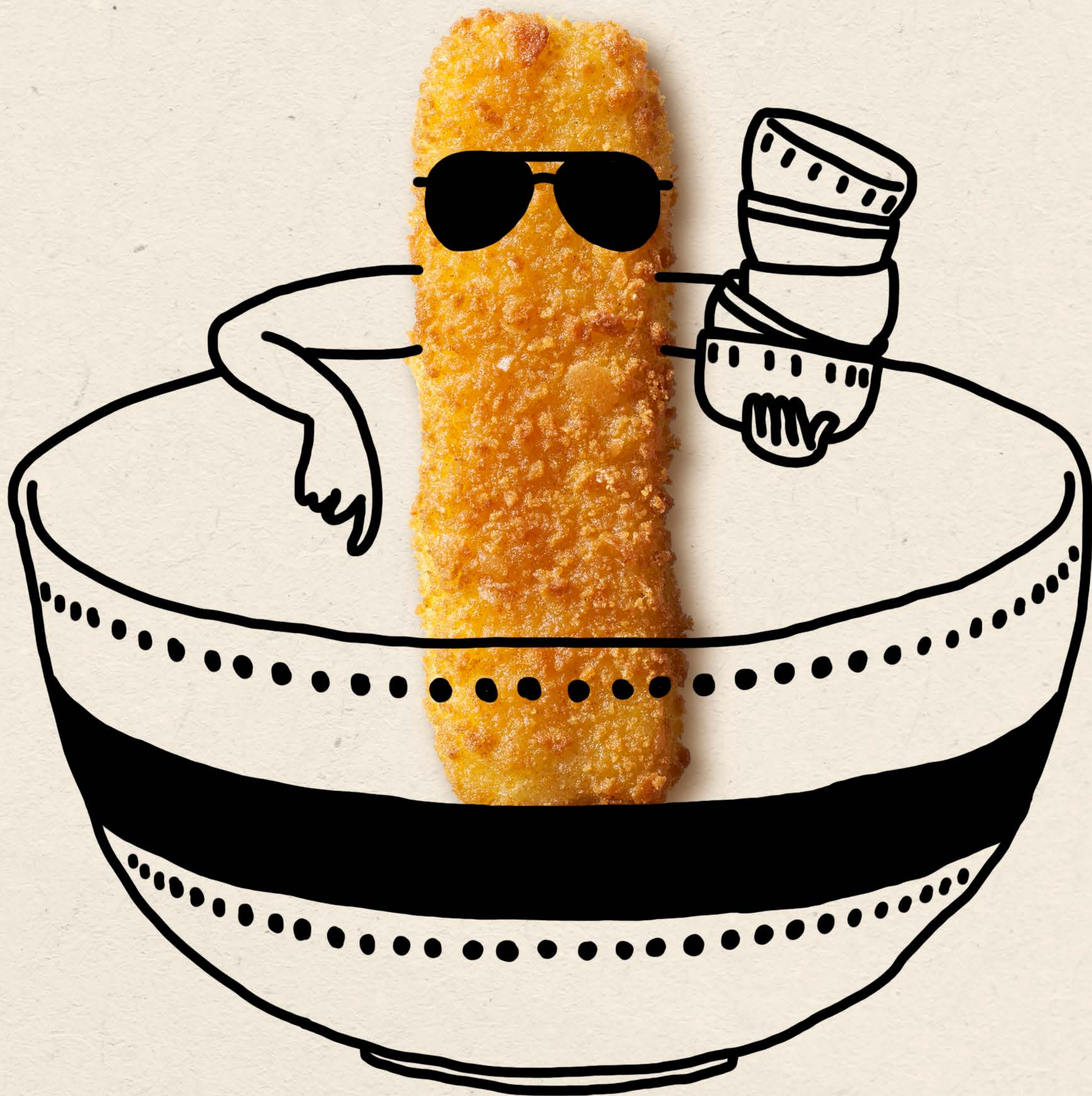
Unsere Produkte sollen vor allem zweierlei: schmecken und eine ausgewogene Ernährung ermöglichen. Alle unsere Produkte durchlaufen einen Nährwertprofiltest. Damit haben wir schon 2014 begonnen. Mit einem breit angelegten Reduktionsprogramm haben wir den Salzgehalt bei unseren Fischprodukten gesenkt. Mit dem Nutri-Score können wir heute gemäß unabhängiger Kriterien diese Ergebnisse für jeden sichtbar machen. Denn dieser zeigt uns den Mehrwert der Produkte für eine bewusste Ernährung.



Weitere Infos zu diesem Thema gibt es auf

- ▶ [der iglo Website](#)
- ▶ [Wikipedia](#)
- ▶ [Verbraucherzentrale](#)
- ▶ [Foodwatch](#)
- ▶ [Bewusster Ernähren](#)

Pottfolio



Buddha-Bowl mit Backfisch-Happen

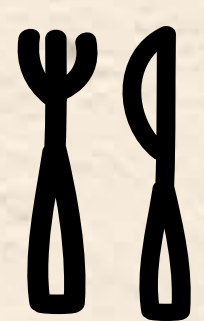


Buddha-Bowl mit Backfisch-Happen

sowie Süßkartoffeln, schwarzen Bohnen, Apfel, Grünkohl und Koriander-Dressing



75 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 150 g schwarze Bohnen
- 3 Süßkartoffeln (ca. 350 g)
- 1 EL Ras el Hanout
- Salz und Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 500 g Möhren
- 2 Äpfel (z. B. Granny Smith)
- Saft von 2 Zitronen
- 2 EL flüssiger Honig
- 400 g Grünkohl
- 2 Packungen (245 g) iglo Filegro Backfisch-Happen
- 8 Stiele Koriander
- 6 EL Apfelessig
- 4 EL Agavendicksaft
- 1 Beet Gartenkresse
- 4 EL Chiasamen
- Backpapier

Feel-Good-Bowl: eine kulinarische Reise nach Asien

1 Schwarze Bohnen nach Packungsanweisung zubereiten. Süßkartoffeln gründlich waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Süßkartoffeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen. Mit 4 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) ca. 25 Minuten backen.

2 Inzwischen Möhren schälen und mit einem Spiralschneider in lange „Nudeln“ schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Möhren und Äpfel mit Zitronensaft und Honig beträufeln, vermengen und ziehen lassen.

3 Grünkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und warmstellen. Filegro Backfisch-Happen im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Dressing die Hälfte des Korianders waschen, trocken schütteln und klein hacken. Danach mit Essig, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. 4 EL Öl unterrühren.

4 Restlichen Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Kresse vom Beet schneiden. Süßkartoffeln, Bohnen, Möhren-Apfel-Salat und Grünkohl in Bowls anrichten. Mit Kresse und Koriander garnieren. Mit Chiasamen bestreuen. Dressing darüberträufeln.

Pro Portion ca. 3990 kJ, 950 kcal. E 29 g, F 35 g, KH 117 g





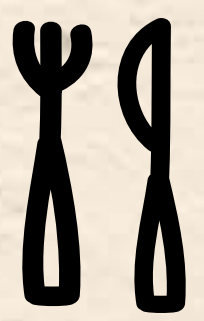
Backfisch-Bowl Müllerin Art mit grünem Spargel

Backfisch-Bowl Müllerin Art mit grünem Spargel

verfeinert mit Erdbeeren und Honig-Senf-Dressing



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 800 g grüner Spargel
- Salz und Pfeffer
- 1 TL und 2 EL Zucker
- 400 g Erdbeeren
- 450 g Kirschtomaten
- 2 Avocado
- 2 Packungen (250 g)
iglo Filegro Müllerin Art
- 400 g Buchweizen-Nudeln
- 3 EL Dijon-Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 7 EL heller Balsamico-Essig
- 7 EL Olivenöl
- 50 g Kürbiskerne

Soul-Bowl: eine Schale voller süß-salziger Happen

Vom Spargel die unteren Enden abschneiden. Spargel waschen und in kochendem Salzwasser mit 1 TL Zucker ca. 2 Minuten garen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Tomaten waschen. Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.

Filegro Müllerin Art nach Packungsanweisung zubereiten. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Dressing Senf, Honig, 4 EL Essig, 3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren. 5 EL Öl unterrühren. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit 3 EL Essig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel aus der Pfanne nehmen. Tomaten im heißen Bratöl schwenken.

Filegro Müllerin Art aus dem Ofen nehmen. Nudeln abgießen. Spargel, Tomaten, Erdbeeren, Avocadohälften, Nudeln und Filegro Müllerin Art in Bowls anrichten. Mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Pro Portion ca. 3480 kJ, 830 kcal. E 31 g, F 39 g, KH 81 g



Fisch im zünftigen Bierbackteig

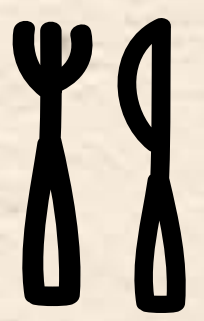


Fisch im zünftigen Bierbackteig

sowie schwarzem Reis, Röstgemüse und Tahini-Sauce



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 400 g Pastinaken
- 400 g Möhren
- 400 g Petersilienwurzeln
- 8 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Packungen (240 g) iglo Filegro Zünftiger Bier-Backteig
- 200 g schwarzer Reis
- 350 g Champignons
- 1 Mango (ca. 300 g)
- 150 g Feldsalat
- 200 g Portulak (alternativ doppelte Menge Feldsalat verwenden)
- 350 g Vollmilch-Joghurt
- 1 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 100 g Mandeln ohne Haut

Happy-Bowl: bunt, knackig und mit der Extraportion Biss

1 Pastinaken, Möhren und Petersilienwurzeln schälen. Vorbereitetes Gemüse in lange Stifte schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Gemüse mit 6 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filegro Zünftiger Bier-Backteig mit auf das Backblech geben und nach Packungsanweisung zubereiten.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Pilze putzen und halbieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Feldsalat und Portulak waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Für Sauce Joghurt, Tahini, Limettensaft, Agavendicksaft und Kreuzkümmel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Mandeln grob hacken. Reis abgießen. Filegro Zünftiger Bier-Backteig und Röstgemüse aus dem Ofen nehmen. Backfisch, Röstgemüse, Pilze, Reis, Feldsalat und Portulak in Bowls anrichten. Mit gehackten Mandeln bestreuen. Tahin-Sauce dazu reichen.

Pro Portion ca. 3650 kJ, 870 kcal. E 34 g, F 38 g, KH 90 g





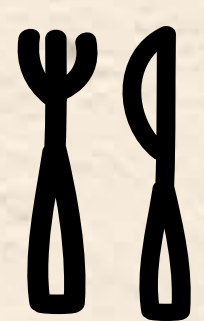
Fischstäbchen mit Hülsenfrüchten

Fischstäbchen mit Hülsenfrüchten

an bunter Bete und Kurkuma-Dressing



50 Minuten



4 Personen

Zutaten

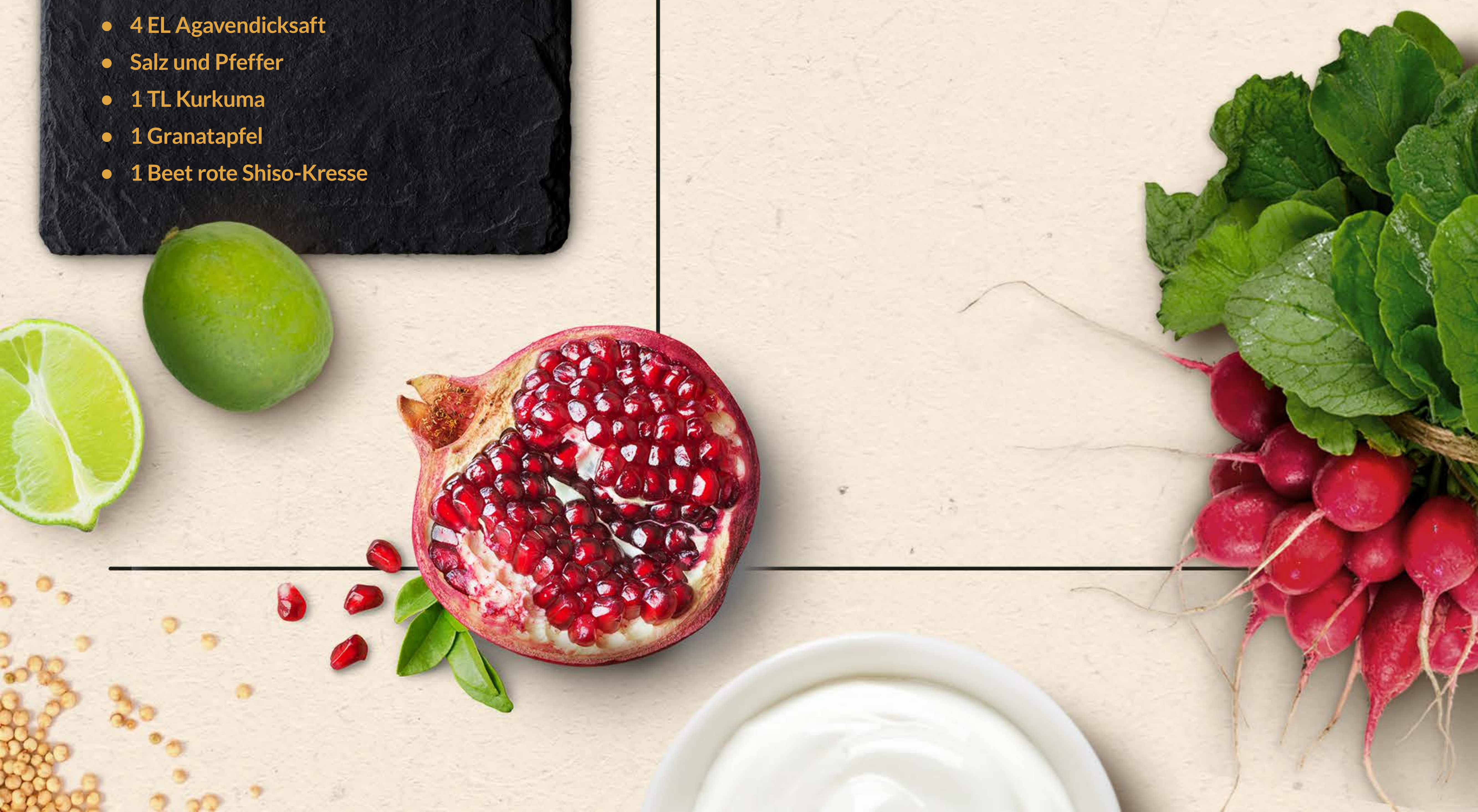
- 200 g Quinoa
- 2 Packungen (450 g)
iglo Fischstäbchen
- 1 Packung (450 g)
iglo Veggie Love Orient
- 1/2 Packung (250 g)
iglo Blatt-Spinat natur
- 2 Knollen Ringelbete (ca. 200 g)
- 2 Knollen goldene Bete (ca. 200 g)
- 300 g Rettich
- 1 Bund Radieschen (ca. 300 g)
- 350 g Vollmilch-Joghurt
- Saft von 2 Limetten
- 4 EL Agavendicksaft
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 1 Granatapfel
- 1 Beet rote Shiso-Kresse

Golden-Bowl: Käpt'n iglos Glücklichermacher in bester Gesellschaft

Quinoa, Fischstäbchen, Veggie Love Orient und Blatt-Spinat jeweils nach Packungsanweisung zubereiten. Spinat abtropfen lassen und beiseitestellen. Ringelbete, goldene Bete und Rettich schälen. Vorbereitetes Gemüse in feine Scheiben hobeln. Radieschen waschen, putzen und je nach Größe evtl. halbieren. Radieschengrün beiseitelegen.

Für das Dressing Joghurt, Limettensaft, Agavendicksaft und 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen. Kresse vom Beet schneiden. Quinoa, Veggie Love Orient, Betesorten, Radieschen, Spinat und Fischstäbchen in Bowls anrichten. Mit Kresse und übrigem Radieschengrün bestreuen. Dressing dazu reichen.

Pro Portion ca. 3690 kJ, 880 kcal. E 50 g, F 27 g, KH 105 g





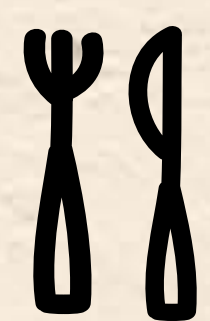
Traditioneller Ofen-Backfisch

Traditioneller Ofen-Backfisch

mit Rotkohl, gebratenem Blumenkohl und Orangen-Dressing



60 Minuten



1 Person

Zutaten

- 200 g Hirse
- Salz und Pfeffer
- 1 Blumenkohl (ca. 700 g)
- 2 EL Öl
- 1/2 TL Curry
- 2 Packungen (240 g)
iglo Filegro Traditioneller Ofen-Backfisch
- 300 g Rotkohl
- 300 g wilder Brokkoli
- 2 Bio-Orangen
- 4 EL Apfelessig
- 1 EL Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 200 g Rucola
- 200 g Feta

Nordsee-Bowl: ein Gedicht aus Röstaromen und spritziger Frucht

1 Hirse in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Abgießen und auskühlen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen darin unter Wenden ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. 400 ml Wasser angießen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Blumenkohlröschen abgießen und abtropfen lassen.

2 Filegro Ofen-Backfisch im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Brokkoli putzen und waschen. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Orangen heiß waschen. 1 Orange halbieren und auspressen. Übrige Orange in Spalten schneiden. Für das Dressing Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl unterrühren.

3 Rucola putzen, waschen und abtropfen lassen. Feta grob zerbröseln. Filegro Ofen-Backfisch aus dem Ofen nehmen. Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli, Hirse, Backfisch, Rucola und Schafskäse in Bowls anrichten. Mit dem Dressing beträufeln. Orangenspalten dazu reichen.

Pro Portion ca. 3360 kJ, 800 kcal. E 35 g, F 43 g, KH 65 g



Fisch im Sauerteig

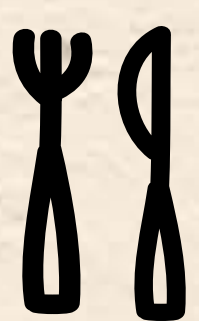


Fisch im Sauerteig

auf warmem Amaranth-Grünkohl mit Micro Greens



35 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 150 g Amaranth
- 500 g Grünkohl
- Salz und Pfeffer
- 2 Packungen (240 g) iglo Filegro Sauerteig
- 4 EL Apfelessig
- 3 EL flüssiger Honig
- 4 EL Olivenöl
- 2 Avocado
- 1 Packung (50 g) Mini-Blutampfer
- 2 Beete grüne Shiso-Kresse
- 50 g Goji-Beeren

Power-Bowl: Superfoods in Hülle und Fülle

1

Amaranth nach Packungsanweisung zubereiten. Grünkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Abgießen und abschrecken. Filegro Sauerteig nach Packungsanweisung zubereiten.

2

Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl untermischen.

Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Blutampfer vorsichtig waschen und trocken tupfen. Kresse vom Beet schneiden.

3

Grünkohl, Amaranth, Blutampfer und Avocado vermengen. Salat in Schalen anrichten und mit der Vinaigrette beträufeln. Filegro Sauerteig daraufgeben. Mit Goji-Beeren bestreuen.

Pro Portion ca. 3270 kJ, 780 kcal. E 24 g, F 44 g, KH 66 g





Maritimer Hochgenuss

an Käpt'n iglos Fisch Freitag



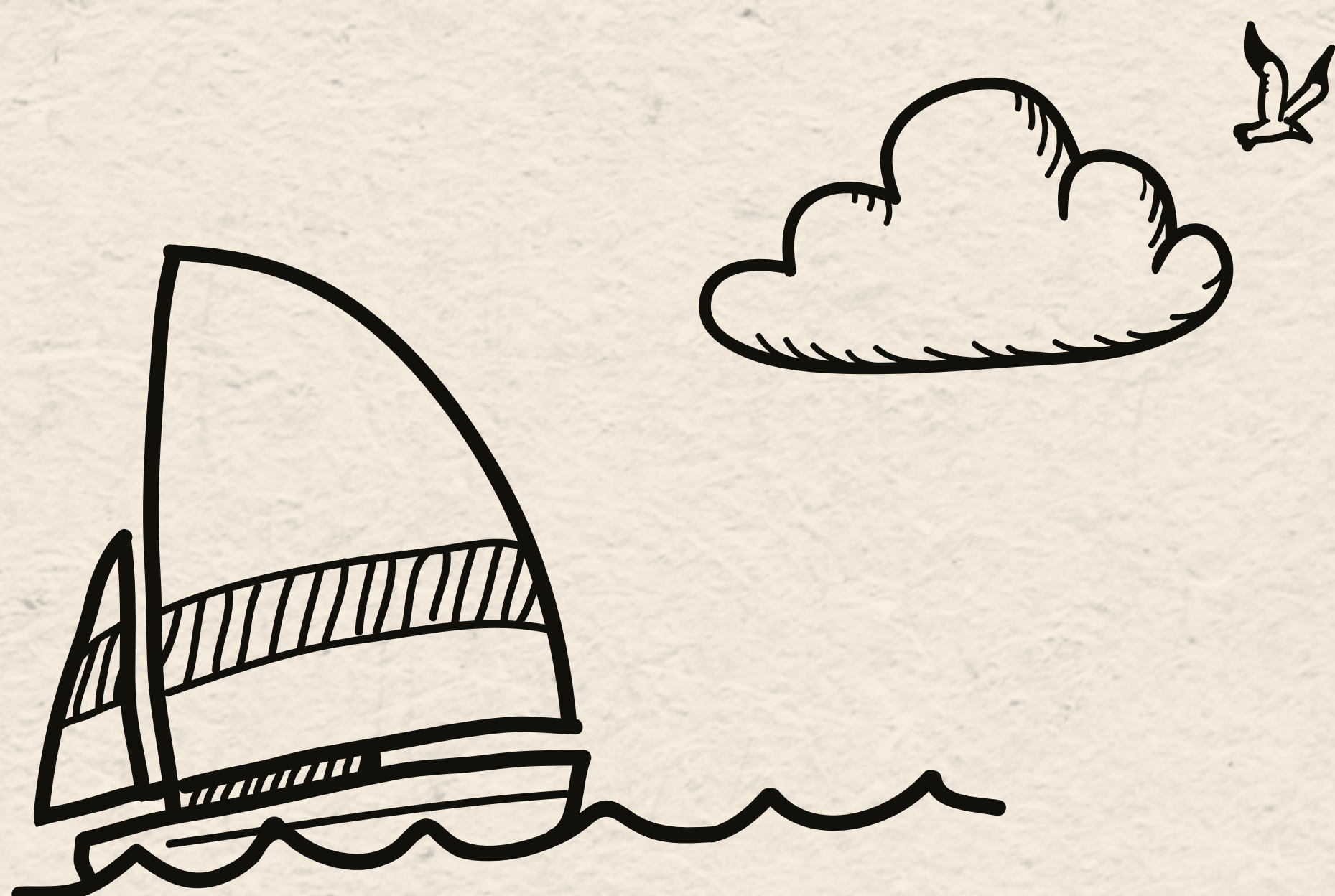
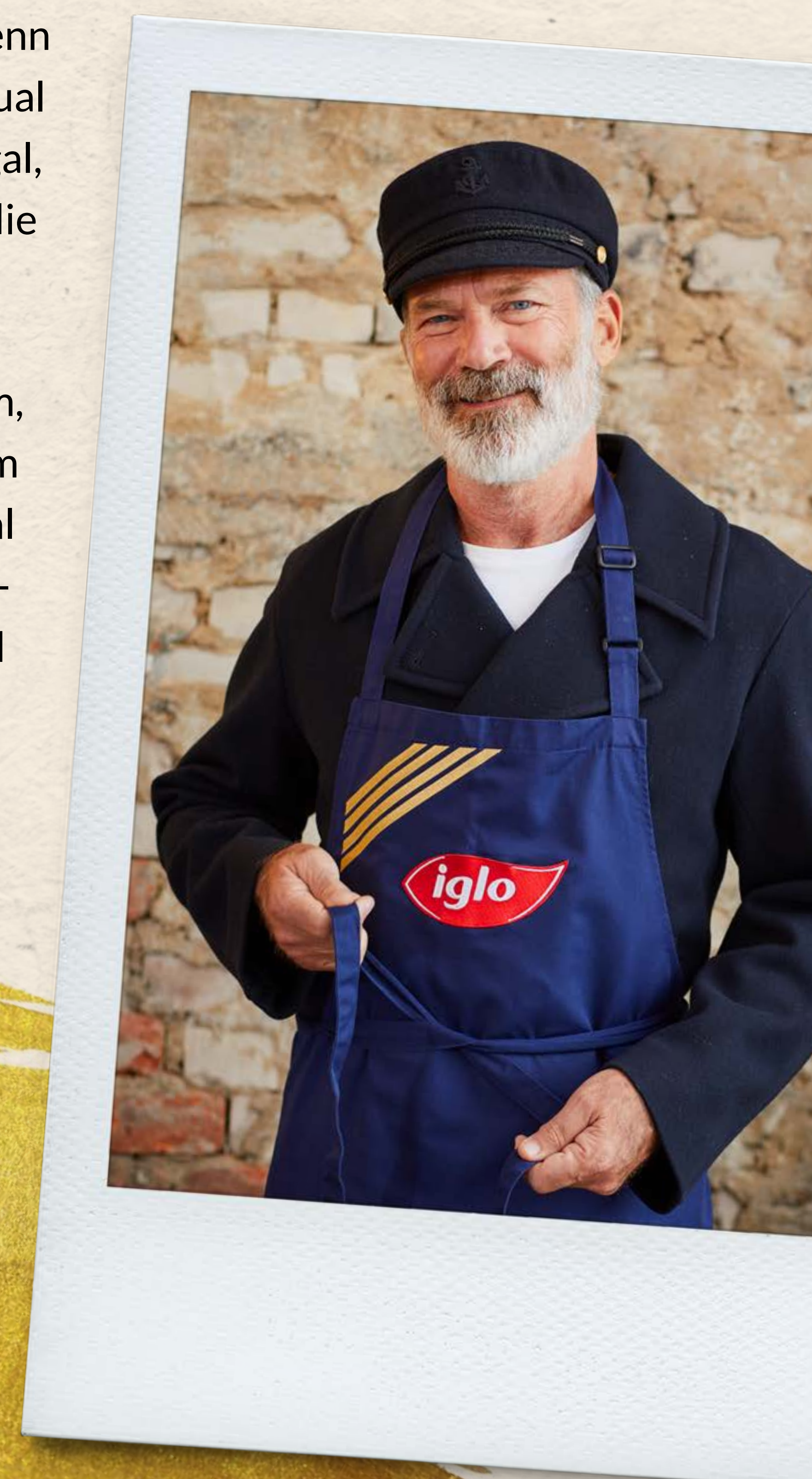
An der Tür der Kombüse gelauscht: Käpt'n iglo und Chefkoch Thomas fachsimpeln über den Fischfreitag.

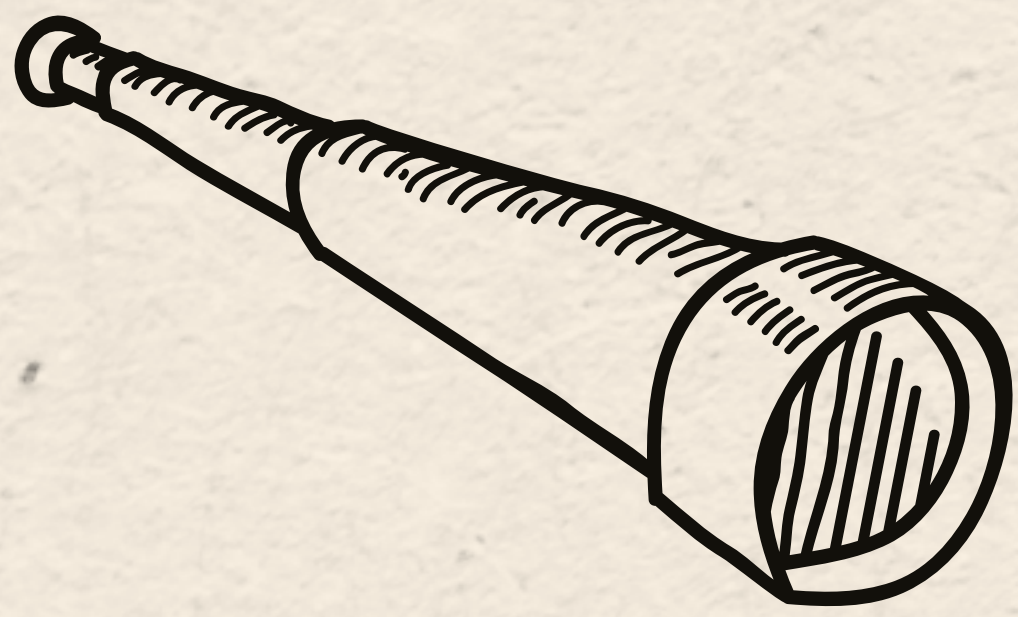
Chefkoch Thomas: Heute steht Fisch auf dem Speiseplan, denn es ist ganz egal, ob heute Freitag ist oder eben nicht – für mich kann jeder Tag Fischfreitag sein. Doch sag mal Käpt'n, wie kam es eigentlich dazu, dass vor allem am Freitag bevorzugt Fisch gegessen wird?



Käpt'n iglo: Für viele ist es eine geliebte Tradition. Der allbekannte Fischfreitag hat seine Wurzeln in religiösen Gefilden. Im Christentum ist der Freitag ein Gedenktag an Karfreitag, den Todestag Jesu, an dem traditionell gefastet wird. Heutzutage erinnern sich bestimmt viele Menschen an den klassischen Fisch am Freitag bei den Großeltern. Meinen Fischfreitag genießen wir etwas lockerer: Jede Meerjungfrau und jeder Matrose kann Käpt'n iglos Fisch Freitag zelebrieren, wann es eben passt. Denn besonders wichtig ist mir, dass das Ritual vor allem für Quality Time steht – egal, ob mit Freunden, der gesamten Familie oder ganz für sich.

Chefkoch Thomas: Es geht also darum, sich etwas Leckeres mit nahrhaftem Fisch zu zaubern und einfach mal richtig zu genießen. Das ist ein schöner Gedanke, denn Rituale sind wichtig, um in der Alltagshektik einen Moment genussvoller Ruhe zu erhalten – toll!





Käpt'n iglo: Genau, das ist die Idee! Aber sag mal, wie oft sollten wir denn wirklich Fisch essen?

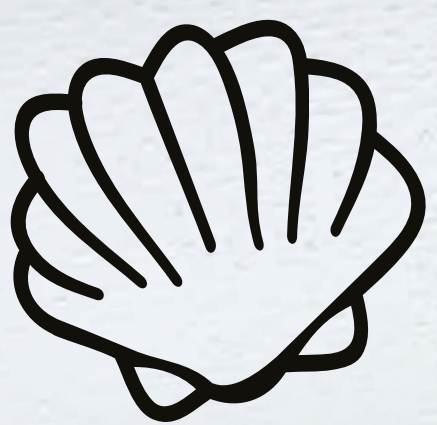
Chefkoch Thomas: Ich finde ja, man kann nie genug Fisch essen. Ernährungswissenschaftler empfehlen, pro Woche ein- bis zweimal Fisch zu essen. Die Portion sollte aus 150 bis 200 g Fisch bestehen. Die Köstlichkeit aus dem Wasser kann Herz, Gehirn und Immunabwehr stärken und ist so ein idealer Bestandteil für eine ausgewogene Ernährung. Was macht denn einen perfekten Fischfreitag für dich aus, Käpt'n?



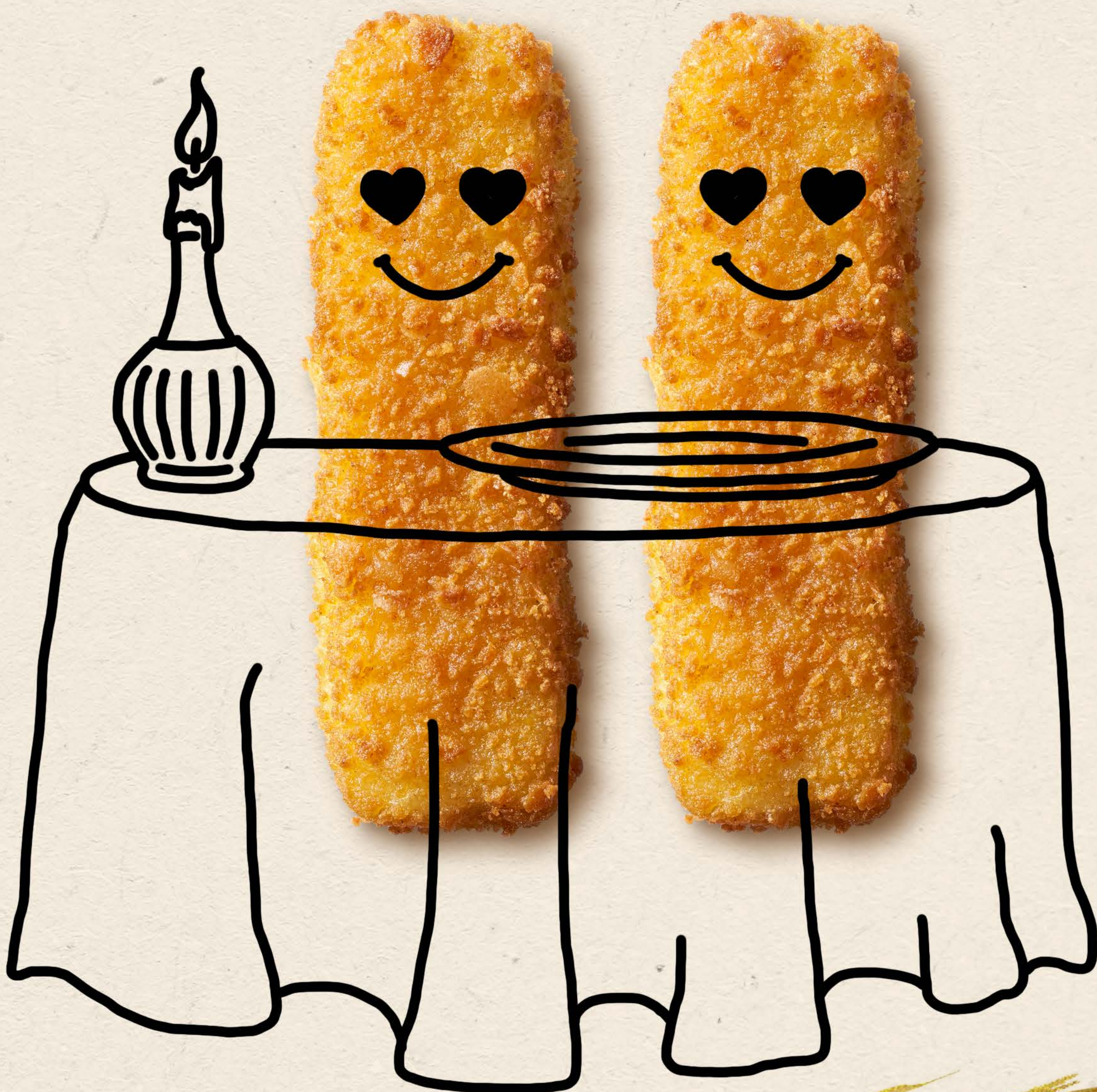
Käpt'n iglo: Ich liebe alle

Arten von Fisch, aber besonders haben es mir meine goldenen Glücksmacher angetan. Die Vorfreude steigt schon, wenn die Fischstäbchen noch im Ofen sind und so herrlich duften. Ob alleine oder mit meiner Crew, ich nehme mir jedes Mal Zeit für den Genuss der knusprigen Stäbchen ... mhhmm. Doch Thomas, was kann man eigentlich alles mit den Fischstäbchen zaubern? Ich glaube, ich kann noch einiges von dir lernen.

Chefkoch Thomas: Die Glücksmacher schmecken pur schon lecker, aber auch in Sandwiches oder in angesagten Soulfood Bowls. Wichtig ist: die Mischung macht's. Knackiges, frisches Gemüse, vielfältige Gewürze und frische Saucen oder Dips passen perfekt zu den goldenen Köstlichkeiten – das weckt nostalgische Gefühle am Fischfreitag und bringt trotzdem Abwechslung auf den Tisch.



Liebe geht
durch den Magen



Ofen- Backfisch

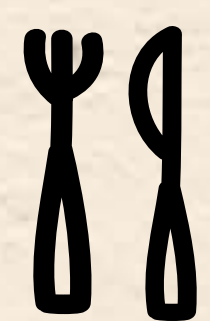


Ofen-Backfisch

auf cremigem Grünkohl



50 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 2 Packungen (600 g)
iglo Grünkohl grob gehackt
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück (ca. 40 g) Ingwerknolle
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 EL Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 2 Packungen (240 g)
iglo Filegro Ofen-Backfisch
- Frische Meerrettichwurzel
- 200 g Schlagsahne
- 400 g Crème fraîche
- 4-5 Stiele Dill

Weich gebettet: der Knusperkönig und das aromatische Naturtalent

Grünkohl auftauen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen. Beides fein hacken. Zitronengras mit dem Messerrücken leicht andrücken. Schmalz in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras darin andünsten. Grünkohl zufügen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Filegro Ofen-Backfisch nach Packungsanweisung zubereiten. Meerrettich schälen, ca. 1 EL fein reiben. Sahne steif schlagen. Meerrettich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronengras aus dem Grünkohl nehmen. Crème fraîche unter den Grünkohl rühren.

Dill waschen, trocken schütteln und Fähnchen von den Stielen zupfen. Backfisch aus dem Ofen nehmen. Grünkohl auf Tellern anrichten. Filegro Ofen-Backfisch daraufgeben. Sahne-Meerrettich als Kleckse darauf verteilen und mit Dill garnieren.

Pro Portion ca. 2810 kJ, 670 kcal. E 20 g, F 50 g, KH 29 g



A top-down view of a rustic metal tray filled with a salad of diced orange pumpkin, red kidney beans, and green leafy vegetables. Several golden-brown, breaded fish sticks are scattered on the tray. A hand is lifting one of the fish sticks, revealing its white interior. A silver fork with a wooden handle is also on the tray. To the right, a small glass bowl contains a white sauce with a drizzle of yellow oil and some green leaves. The background is dark and textured.

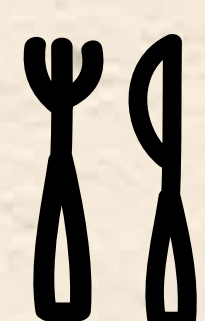
Fischstäbchen auf Kürbis

Fischstäbchen auf Kürbis

mit Süßkartoffeln in Limettenbutter und Petersiliencreme



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 2 Packungen (450 g) iglo Fischstäbchen
- 2 Packungen (400 g) iglo Gemüse-Ideen Kürbis & Süßkartoffeln in Limettenbutter
- 1/4 Bund Petersilie
- 1 Bio-Limette
- 400 g saure Sahne
- Salz und Pfeffer
- 1 Topf Mini-Blutampfer

Goldgelbe Leckerei: knusprige Glücklichermacher, gebettet auf puren Goldstücken

Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Gemüse ebenfalls nach Packungsanweisung zubereiten.

Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Sahne, Limettensaft und -schale verrühren. Gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Blutampfer waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Mit dem Gemüse anrichten. Mit Blutampferblättchen bestreuen. Petersiliencreme dazu reichen.

Pro Portion ca. 3570 kJ, 850 kcal. E 27 g, F 55 g, KH 62 g



Backfisch Müllerin Art mit Rotkoh/-Strudel

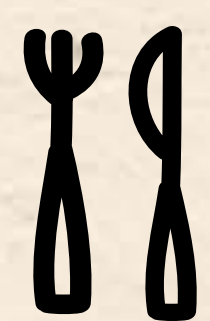


Backfisch Müllerin Art mit Rotkohl-Strudel

und Apfel-Chutney



90 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 1 Packung (280 g) frischer Butter-Blätterteig (backfertig, auf Backpapier aufgerollt)
- 1 Packung (450 g) iglo Apfel-Rotkohl
- 2 EL Paniermehl
- 35 g gemahlene Walnüsse
- 1 Ei (Größe M)
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück (ca. 30 g) Ingwerknolle
- 2 EL Öl
- Salz
- 2 EL Zucker
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Speisestärke
- 2 Packungen (240 g) iglo Filegro Müllerin Art
- Rote Shiso-Kresse zum Garnieren

Omas Liebstes im Teigmantel

Teig ca. 10 Minuten vor der Verwendung aus dem Kühlschrank nehmen. Rotkohl in einem Topf nach Packungsanweisung zubereiten. Teig auf einer Arbeitsfläche entrollen. Backpapier abziehen. Teig mit Paniermehl und gemahlenden Nüssen bestreuen. Rotkohl in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Rotkohl mittig auf dem Teig verteilen. Teigänder darüber schlagen und mit der Nahtseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Ei verquirlen. Teig damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) 25–30 Minuten backen.

Inzwischen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Äpfel, Chili und Ingwer darin andünsten. Mit Salz würzen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Mit Essig ablöschen, einköcheln. 150 ml Wasser angießen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Stärke und 2 EL kaltes Wasser verrühren, in die kochende Flüssigkeit rühren, aufkochen und ca. 1 Minute köcheln.

Filegro Müllerin Art in einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten. Strudel aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Strudel in Scheiben schneiden und mit Filegro Müllerin Art auf Tellern anrichten. Apfel-Chutney über die Strudelscheiben verteilen. Mit Kresse garnieren.

Pro Portion ca. 3270 kJ, 780 kcal. E 23 g, F 45 g, KH 67 g

Fischstäbchen mit Brokkoli

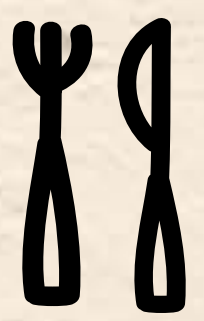


Fischstäbchen mit Brokkoli

sowie Blumenkohl in Joghurt-Sauce und Rhabarber



35 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 2 Packungen (400 g) iglo Gemüse-Ideen Brokkoli & Blumenkohl in Joghurt-Sauce
- 300 g Rhabarber
- 2 EL Butter
- 3 EL flüssiger Honig
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Traubensaft
- 2 Packungen (450 g) iglo Fischstäbchen
- 1 Beet rote Shiso-Kresse

Süß-sauer aus der Heimat

Gemüse-Ideen Brokkoli & Blumenkohl nach Packungsanweisung zubereiten.

Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Rhabarber darin unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Mit Honig beträufeln und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Traubensaft ablöschen und ca. 3 Minuten einköcheln lassen.

Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Aus dem Ofen nehmen. Kresse vom Beet schneiden. Gemüse in Schalen anrichten. Rhabarber darüber verteilen. Fischstäbchen daraufgeben und mit Kresse bestreuen.

Pro Portion ca. 2560 kJ, 610 kcal. E 25 g, F 31 g, KH 53 g



Rote-Bete-Suppe mit Fischstäbchen

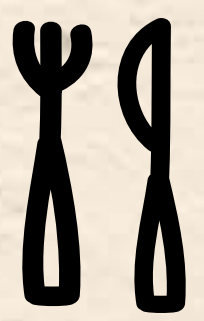


Rote-Bete-Suppe mit Fischstäbchen

verfeinert durch Wasabi-Sahne und Grünkohl-Chips



50 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 300 g Kartoffeln
- 600 g Rote Bete
- 7 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 600 ml Apfelsaft
- 1 Packung (450 g) iglo Fischstäbchen
- 150 g Schlagsahne
- 1/2 TL Wasabipaste
- 3-4 Grünkohlblätter
- Zucker
- Saft von 1 Zitrone
- Kresse

Fein verwurzeltes Süsschen mit Crunch

1
Zwiebeln, Kartoffeln und Rote Bete schälen. Zwiebeln und Rote Bete würfeln. Kartoffeln in Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln und Rote Bete darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Apfelsaft angießen, aufkochen und 20-25 Minuten köcheln lassen.

2
Inzwischen Fischstäbchen in einer Pfanne nach Packungsanweisung zubereiten. Sahne halbsteif schlagen. Wasabipaste unterrühren. Grünkohl waschen, gründlich trocken tupfen und zerzupfen. 6 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Grünkohlblätter darin ca. 1/2 Minute kross frittieren.

3
Suppe vom Herd nehmen. Mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Suppe in Schalen anrichten. Je einen Klecks Wasabi-Sahne daraufgeben. Fischstäbchen darauf verteilen. Mit Grünkohlchips bestreuen.

Pro Portion ca. 2640 kJ, 630 kcal. E 18 g, F 35 g, KH 57 g





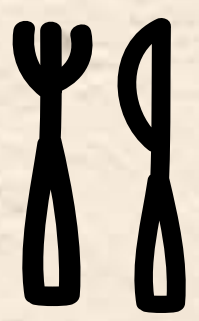
Fisch in Brezelpanade

Fisch in Brezelpanade

mit Obazda und Steckrüben-Kartoffel-Rösti



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 1 Camembert (ca. 250 g)
- 60 g Doppelrahm-Frischkäse
- 50 g Schlagsahne
- Edelsüß-Paprika
- Gemahlener Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Steckrübe (ca. 700 g)
- 350 g Kartoffeln
- Salz
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Packungen (240 g) iglo Filegro Brezel
- 6 Halme Schnittlauch
- 2 Eier (Größe M)
- 1 EL Mehl
- 4 EL Öl
- Radieschen, Gewürzgurken und Koriander zum Garnieren

Servus: wenn bester Backfisch auf guade Brezen trifft

1 Camembert in kleine Würfel schneiden. Camembertwürfel, Frischkäse und Sahne in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Kaltstellen. Steckrübe und Kartoffeln schälen. Beides grob raspeln. Mit 1 TL Salz und Zitronensaft vermengen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Filegro Brezel im vorgeheizten Backofen nach Packungsanweisung zubereiten. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Steckrüben-Kartoffel-Raspel in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken. Mit Schnittlauch, Eiern und Mehl vermengen.

3 Aus der Steckrüben-Kartoffel-Masse ca. 16 kleine Rösti formen. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Steckrüben-Kartoffel-Rösti portionsweise in die Pfanne geben, mit einem Pfannenwender flach drücken und von jeder Seite 3–5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Filegro Brezel aus dem Ofen nehmen und mit den Rösti anrichten. Mit Radieschen, Gurken und Koriander garnieren. Obazda in einem Schälchen dazu reichen.



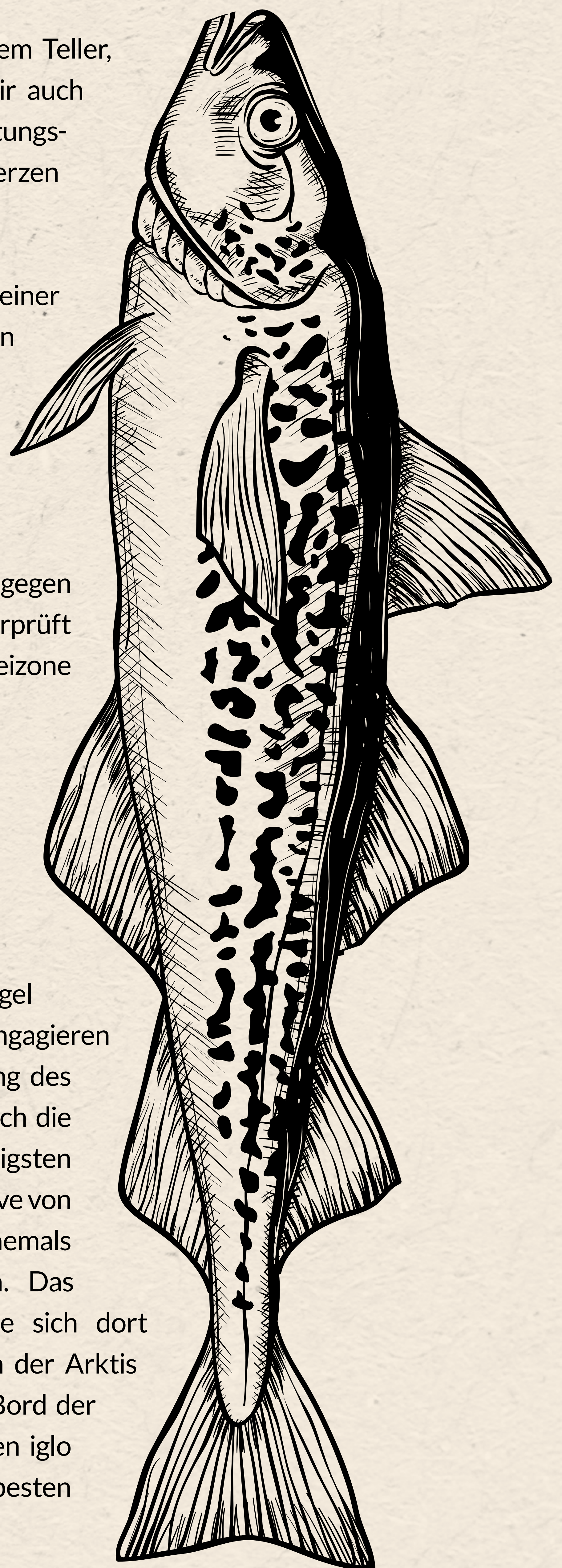
Ein Stück Nachhaltigkeit auf jedem Teller

Bewusste und nachhaltige Ernährung beginnt nicht erst auf dem Teller, sondern findet bei iglo bereits in den Meeren statt. Damit wir auch morgen noch Fisch zur Verfügung haben, liegt uns ein verantwortungsvoller Umgang mit den natürlichen Ressourcen der Meere am Herzen und bestimmt unsere Arbeit jeden Tag.

Gemeinsam mit der Umweltorganisation WWF haben wir in einer Vorreiterrolle bereits 1997 die unabhängige Organisation Marine Stewardship Council (MSC) gegründet – damit Nachhaltigkeit in der Fischerei auf der Welt eine Chance erhält. Heute steht das blaue MSC-Siegel weltweit für den höchsten Zertifizierungsgrad nachhaltiger Fischerei. Zentrale Kriterien sind der Schutz der Artenvielfalt, schonende Fangmethoden, aber auch soziale Aspekte wie das Engagement gegen Kinder- und Zwangsarbeit auf Fischerbooten. Der MSC überprüft diese und eine Vielzahl anderer Kriterien, bevor eine Fischereizone das Siegel erhält und führen darf.



Alle iglo-Fischprodukte sind mit dem blauen MSC-Siegel ausgezeichnet. Doch darauf ruhen wir uns nicht aus: So engagieren wir uns in Fachgremien des MSC, treiben aktiv die Entwicklung des nachhaltigen Fischfangs voran und sorgen dafür, dass damit auch die nächsten Generationen weiterhin den frischesten und nachhaltigsten Fisch genießen können. Darüber hinaus haben wir uns auf Initiative von Greenpeace freiwillig dazu verpflichtet, keinen Fisch aus einem ehemals eisbedeckten Gebiet der nördlichen Arktis zu verarbeiten. Das Gebiet soll als Rückzugsort für Fischschwärme dienen, die sich dort vermehren können. Damit wird der Erhalt der Artenvielfalt in der Arktis unterstützt. Zudem sind unsere Fischexperten regelmäßig an Bord der Fangschiffe. Direkt vor Ort prüfen sie die Einhaltung der hohen iglo Qualitätskriterien. So stellen wir sicher, dass wir immer die allerbesten Fischstäbchen anbieten.



Streetfood





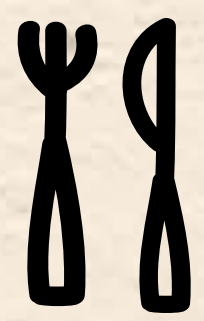
Burrito mit Fischstäbchen

Burrito mit Fischstäbchen

an Avocado, Rotkohl, Apfel, Chili und Koriandercreme



40 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 1 Bund Koriander
- iglo Koriander
- 350 g griechischer Sahnejoghurt
- Saft von 3 Zitronen
- Salz und Pfeffer
- 300 g Rotkohl
- 3 EL Ahornsirup
- 2 Avocado
- 1 Apfel
- 2 EL Öl
- 1 Packung (450 g) iglo Fischstäbchen
- 2 rote Chilischoten
- 4 Tortilla-Fladen
- Grüne Shiso-Kresse zum Garnieren

Roll it up: knusprige Glücklichermacher, Mexican Style

Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und klein hacken. Danach mit Joghurt und Saft von 1 Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriandercreme kaltstellen.

Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Rotkohl, Saft von 1 Zitrone und Sirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Avocado- und Apfelspalten mit dem Saft von 1 Zitrone beträufeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin nach Packungsanweisung zubereiten. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Tortilla-Fladen in einer Pfanne ohne Fett von jeder Seite ca. 1/2 Minute erwärmen.

Tortilla-Fladen mit der Koriandercreme bestreichen. Rotkohlstreifen, Chiliringe und Avocado- und Apfelspalten darauf verteilen. Fischstäbchen daraufgeben und mit Kresse garnieren. Tortillas aufrollen und anrichten.



Fisch-Hot-Dog

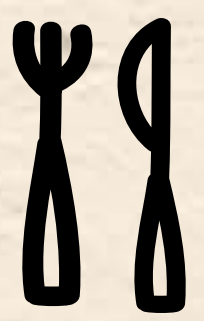


Fisch-Hot-Dog

mit Mango, Ananas-Mayonnaise und Röstzwiebeln



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 1 Mango
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 12 iglo Fischstäbchen
- 1 Dose (236 ml) Ananas in Scheiben
- 1 TL Currypulver
- Einige Spritzer Tabasco
- 150 g Salat-Mayonnaise
- 1 Beet rote Shiso-Kresse
- 4 Hot-Dog-Brötchen
- 4 EL Röstzwiebeln

Knusprig, würzig, fruchtig – Streetfood für zu Hause

1 Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mangowürfel, Lauchzwiebelringe und Öl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kaltstellen.

2 Inzwischen Fischstäbchen nach Packungsanweisung zubereiten. Ananas abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und 1 EL Saft abnehmen. Ananas, aufgefangenen Saft, Currypulver, Tabasco und Mayonnaise in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kresse vom Beet schneiden. Hot-Dog-Brötchen längs einschneiden. Fischstäbchen aus dem Ofen nehmen. Mit der Mango-Salsa in die Brötchen verteilen. Ananas-Mayonnaise darüberträufeln. Mit Kresse und Röstzwiebeln bestreuen

Pro Portion ca. 3150 kJ, 750 kcal. E 14 g, F 52 g, KH 60





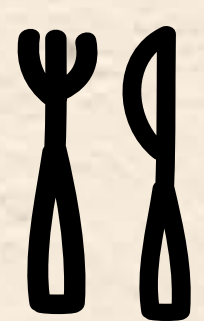
Fish 'n' Chips

Fish 'n' Chips

mit Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen und Smokey-Mayo



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

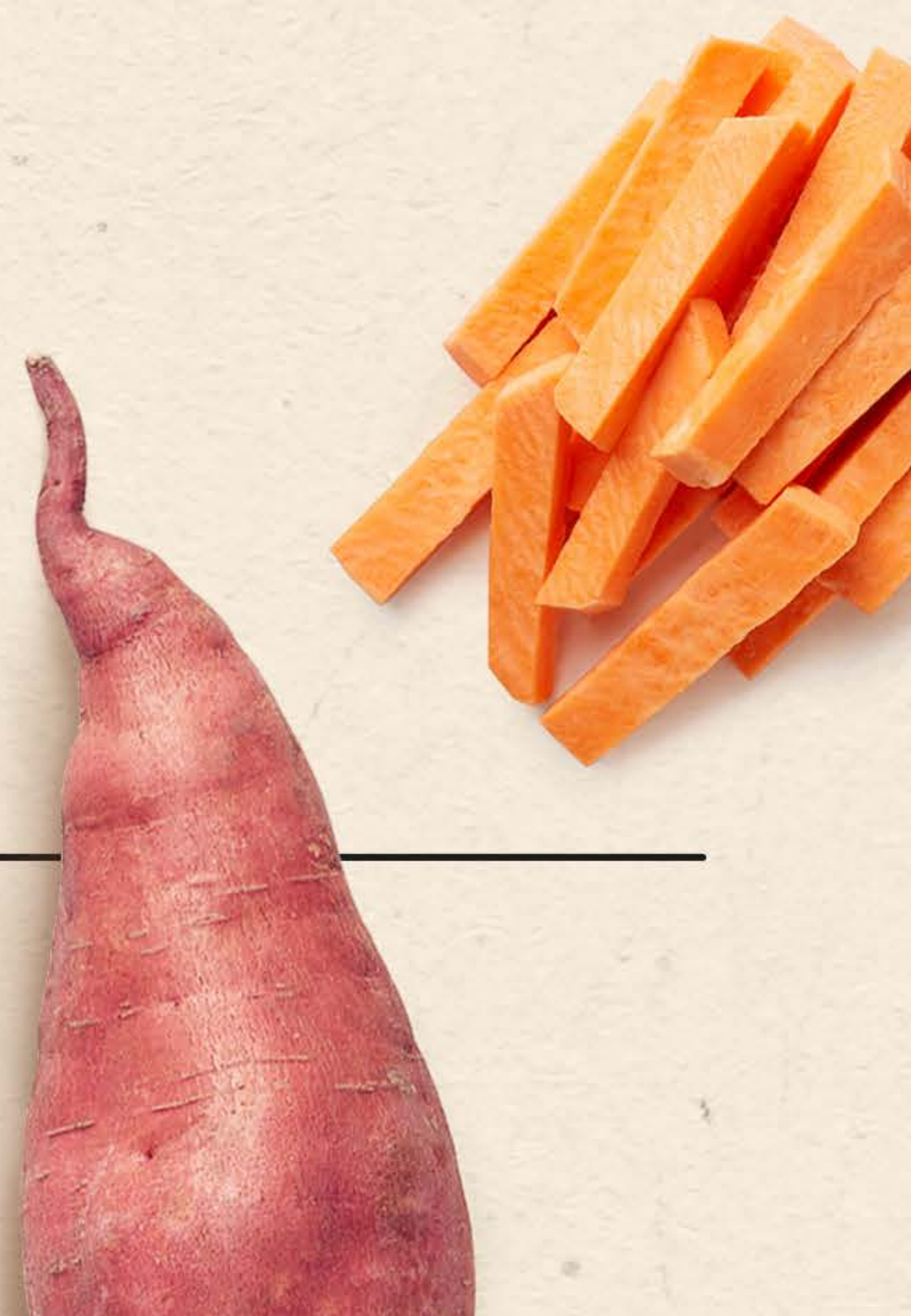
- 2 Süßkartoffeln (ca. 350 g)
- 1 Bio-Orange
- 4 EL Öl
- 1 TL Chiliflocken
- Salz
- 2 Packungen (250 g) Filegro Crunch'n Fisch
- 200 g Salat-Mayonnaise
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3–4 Stiele Thymian

Londons Fish-Style – würzige Vielfalt aus der Metropole

Süßkartoffeln schälen und in lange Stifte schneiden. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Orange halbieren und auspressen. Öl, Orangenschale und Chiliflocken verrühren. Mit Salz würzen. Chiliöl und Süßkartoffelstifte vermengen. Mit Filegro Crunch'n Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und nach Packungsanweisung zubereiten.

Inzwischen Mayonnaise, Orangensaft und Honig verrühren. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Filegro Crunch'n Fisch und Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit Thymian bestreuen. Würz-Mayonnaise dazu reichen.

Pro Portion ca. 3780 kJ, 900 kcal. E 15 g, F 62 g, KH 68 g



Pulled Fish Burger

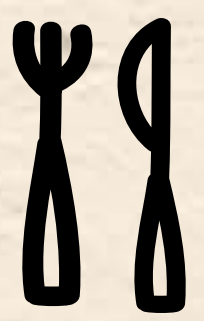


Pulled Fish Burger

mit Coleslaw



45 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 300 g Weißkohl
- 300 g Rotkohl
- 200 g saure Sahne
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 5 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Zucker
- 2 Packungen (240 g)
iglo Filegro Zünftiger Bier-Backteig
- 1 Salatgurke
- 4 Burgerbrötchen (ca. 50 g)
- 4–6 EL Barbecuesoße (Flasche)
- 1 Beet grüne Shiso-Kresse

Mmmh: Burger-Paradiso

1. Weißkohl und Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sahne, Senf und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Dressing und Kohlstreifen vermengen. Krautsalat kaltstellen.
2. Inzwischen Filegro Bier-Backteig nach Packungsanweisung zubereiten. Gurke putzen, waschen und mit einem Spiralschneider längs in Streifen bzw. Nudeln schneiden. Burgerbrötchen waagrecht halbieren und die Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
3. Filegro Bier-Backteig aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerzupfen. Untere Brötchenhälften mit dem Krautsalat belegen. Gemüsenudeln und zerzupften Fisch daraufgeben. Mit Barbecuesoße beträufeln und mit Kresse bestreuen. Obere Brötchenhälften daraufsetzen.

Pro Stück ca. 2560 kJ, 610 kcal. E 22 g, F 29 g, KH 44 g





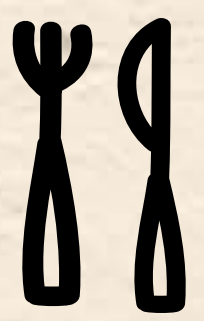
Zitronengras- Fischstäbchen- Spieße

Zitronengras- Fischstäbchen-Spieße

auf knackigem Papayasalat



50 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 2 Bio-Limetten
- 2 EL Fischsoße (Flasche)
- 1 EL brauner Zucker
- 2 Papayas
- 450 g Kirschtomaten
- 2 EL Öl
- 2 Packungen (450 g) iglo Fischstäbchen
- 4 Stiele Zitronengras
- 1 Topf Bubikopf-Basilikum

Goldjungs von der Stange – und trotzdem alles andere als spießig

Knoblauch schälen und grob hacken. Chilischoten längs aufschneiden, entkernen und grob hacken. Limetten heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Limetten halbieren und auspressen. Knoblauch, Chili, Fischsoße, Limettenschale und -saft und braunen Zucker in einen Mörser geben, alles fein zerstoßen.

Papayas schälen, halbieren, entkernen und in lange Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Würzmischung, Papaya und Tomaten vermengen. Ca. 30 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Fischstäbchen darin nach Packungsanweisung zubereiten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zitronengras putzen und waschen. Bubikopf-Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Fischstäbchen auf Zitronengras stecken. Auf dem Papayasalat auf einer Platte anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Pro Portion ca. 1970 kJ, 470 kcal. E 29 g, F 19 g, KH 42 g





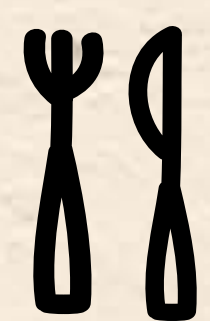
Fisch im Mehrkorn- mantel

Fisch im Mehrkornmantel

mit Kartoffel-Gemüse-Rösti und Kresse-Schmand



50 Minuten



4 Personen

Zutaten

- 600 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 Packungen (240 g) iglo Filegro Mehrkorn-Happen
- 1 Packung (450 g) iglo Veggie Love Orient
- 200 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von 1 Zitrone
- Je 1/2 TL gemahlener Koriander und Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- Je 4 Stiele Petersilie und Oregano
- 1 EL Meersalz

Geschmack des Orients: Fischträume aus 1001 Nacht

Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Kartoffelspalten auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backblechs verteilen. Kartoffeln mit 2 EL Öl beträufeln und vermengen. Filegro Mehrkorn-Happen auf die andere Hälfte des Backblechs geben und nach Packungsanweisung zubereiten.

Veggie Love Orient in kochendem Wasser ca. 8 Minuten garen. Rote Bete in Stücke schneiden. Die Hülsenfrüchte-Mischung abgießen und abtropfen lassen. 3/4 der Hülsenfrüchte-Mischung, Rote Bete, Tahini, 1 EL Öl und Zitronensaft in einem Standmixer mixen. Humus mit Koriander, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kaltstellen.

Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf etwas Oregano zum Garnieren, hacken. Gehackte Kräuter und Meersalz mischen. Kartoffeln und Filegro Mehrkorn-Happen aus dem Ofen nehmen. Kartoffelspalten in der Kräuter-Salz-Mischung wenden. Mit Filegro Mehrkorn-Happen und Rote-Bete-Humus auf einer Platte anrichten. Restliche Hülsenfrüchte-Mischung auf dem Humus verteilen. Mit übrigem Oregano garnieren.

Pro Portion ca. 2850 kJ, 680 kcal. E 28 g, F 28 g, KH 70 g



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.

