

Liebeserklärung an den Frühling

Ausgewogene Oster-Rezepte von iglo

In diesem Jahr sind alle Farben auch auf dem Teller herzlich willkommen: Das Menü wird nämlich genauso prächtig wie die Blüten, die Ostereier und die sonnige Jahreszeit selbst. Die Hauptrollen dafür übernehmen zwei absolute Oster-Evergreens: saftiger Spinat und leckerer Lachs. Schon mal über einen Spinatkuchen nachgedacht? Nein? Dann wird es höchste Zeit. Denn Spinat an Gründonnerstag hat eine lange Tradition: Der Held vom Feld galt als der städtische Ersatz für die ursprünglich benötigten Kräuter der traditionellen Kräutersuppe. Auch heute werden um Gründonnerstag etwa 400.000 Packungen des tiefgekühlten Superfoods verkauft.

Mit nur 12 Kalorien pro 100 Gramm ist er zudem eine leichte und besonders willkommene Zutat. Mit viel buntem Gemüse und nahrhaftem Fisch zaubert iglo abwechslungsreiche sowie ausgewogene Rezepte auf den Tisch.



Leuchtend bunte Teller

Rote Schnittchen, zartrosa Lachs mit farbenfrohem Antipasti und ein saftig grüner Kuchen sind ruckzuck zubereitet und ratzfatz vernascht. Ostern kann also kommen!



Appetizer: Schrille Schnitten mit mediterranem Gemüse



Hauptgang: Knalliges Antipasti mit Lachsfilet



Dessert: saftig-grüner Kuchen



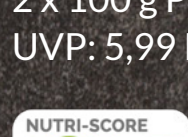
iglo Gemüse-Ideen Toscana

350 g Packung
UVP: 2,69 Euro



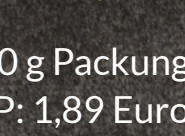
iglo Lachs-Filet

2 x 100 g Packung
UVP: 5,99 Euro



iglo Blatt-Spinat natur

500 g Packung
UVP: 1,89 Euro



Download Rezepte
und Bildmaterial

Pressekontakt:

Stefanie Schurmann
segmenta communications GmbH
Tel.: 040 / 44 11 30-49
E-Mail: schurmann@segmenta.de

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



Mehr Erfahren auf:
www.iglo.de/ernaehrung/nutri-score