

## ISS DICH FIT

» Fisch macht  
Dich schlau

↳ Schlauer durch den Tag  
mit heimischem Fisch!

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel und kann vielseitig zubereitet werden. ErnährungsexpertInnen empfehlen, mindestens zweimal wöchentlich Fisch zu essen.

Die meisten Fischarten sind sehr kalorienarm, liefern hochwertiges Eiweiß und stärken das Immunsystem. In der „Gesunden Küche“ darf heimischer Fisch also keineswegs fehlen. Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren stärken das Gedächtnis bis ins hohe Alter und wirken stimmungsaufhellend. Eine Studie der Universitätsklinik von Göteborg hat zudem belegt, dass Jugendliche, die regelmäßig Fisch essen, einen deutlich höheren IQ als ihre SchulkollegInnen hatten, die keinen Fisch aßen.

**Tipp:** kaufen Sie Fischprodukte mit den Siegeln von MSC, ASC oder Bio-Gütesiegeln. Der Fischratgeber [www.fischratgeber.wwf.at](http://www.fischratgeber.wwf.at) erteilt klare Empfehlungen für nachhaltig gefangene oder in Aquakultur gezüchtete Fische und Meeresfrüchte.

## Knuspriges Bachforellenfilet mit Sesamkruste auf Gemüsesalat

Zutaten für 4 Personen

- » 4 Stück Bachforellenfilets
- » 80 g Vollkornbrösel
- » 45 g Sesam
- » 15 g schwarzer Sesam
- » Salz, weißer Pfeffer
- » Zitronensaft
- » 2 EL Rapsöl zum Braten

Für den Gemüsesalat:

- » 240 g Blattsalate (gemischt)
- » Karotten, Radieschen, Gurken, Tomaten, Fenchel, Linsen (je nach Saison)
- » 2 EL Essig, 2 EL Wasser, 2 EL Walnussöl und 3 EL gehackte Kräuter
- » Salz, evtl. etwas Senf, je nach Geschmack

### Zubereitung

Die Bachforellenfilets putzen, waschen und würzen. Brösel und Sesam mischen und die Filets auf beiden Seiten darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin 2-3 Minuten braten, dabei einmal wenden.

Die Blattsalate waschen, das Gemüse putzen und klein schneiden und alle Zutaten in einer Salatschüssel vermengen und marinieren. Arrangieren Sie den Fisch in der Mitte des Tellers. Als zusätzliche gesunde Beilage aus alternativen Getreidesorten passen Polenta-schnitten oder Hirsetaler ideal zu Fischgerichten.



Foto-Hintergrund: © i0FACE | shutterstock.com; Foto Rezept: © Julia Guschebauer