

ISS DICH FIT

» Fisch macht
Dich schlau

↳ Schlauer durch
den Tag mit
heimischem Fisch!

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel, das wir wöchentlich genießen sollten. Neben Mineralstoffen enthält Fisch Jod und Vitamin D und ist ein guter Eiweißlieferant. Fettfische (Lachs, Makrele, Heilbutt) enthalten zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren. In der „Gesunden Küche“ muss jede zweite Woche ein Fischgericht am Speisplan stehen!

Expert:innen empfehlen für Kinder ab dem zweiten Lebensjahr eine Fischmahlzeiten pro Woche. Die enthaltenen Nährstoffe sind wichtig für die Entwicklung von Gehirn und Sehkraft. Fisch ist vielseitig zuzubereiten und kann mit vielen leckeren und gesunden Gemüsesorten kombiniert werden. Ein weiterer Vorteil von Fisch: Sein zartes Fleisch ist in der Regel leichter zu kauen als das von anderen Tierarten. Kinder kennen Fisch meist nur als aufbereitetes schnelle Fertigprodukt in Form von Fischstäbchen. Aber gerade bei Kindern ist es sehr wichtig, dass sie auch Fischgerichte kennenlernen, die gesund und ohne viel Fett zubereitet werden. Achten Sie aber beim Einkauf auf Qualitätssiegel von MSC, ASC oder Bio-Gütesiegel.

Fischlaibchen mit Kürbis-Pommes

Zutaten für 10 Portionen:

- » 600g Fisch (z.B. Lachsforelle, Saibling)
- » 1 kleine Zwiebel
- » Petersilie
- » Saft von einer halben Zitrone
- » 1 Ei Größe L
- » Salz, Pfeffer
- » Ein mittlerer Kürbis
- » Olivenöl, Salz
- » 4 EL Vollkornsemmelbrösel

Zubereitung

Für die Fischlaibchen die Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in etwas Olivenöl glasig dünsten, Petersilie hinzufügen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Fisch klein hacken oder faschieren, in eine Schüssel geben und das Ei unterrühren. Die Brösel und die abgekühlten Zwiebeln hinzugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Laibchen formen. In eine ausgefettete, feuerfeste Form geben. Das Backrohr auf 220 Grad Umluft vorheizen. Den (geschälten) Kürbis in Streifen schneiden, mit Olivenöl und Salz vermengen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Kürbis-Pommes und die Fischlaibchen 15-20 Minuten im Ofen backen.

↳ **TIPP:** Ein Dip aus Sauerrahm und Joghurt mit saisonalen Kräutern oder Knoblauch



Foto Hintergrund: © 10FACE | shutterstock.com; Foto Rezept: © Grete Pässegger