

08 | 2023

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Fisch macht
Dich schlau!

↳ Gesund durch den Tag
mit vielen Vitaminen und
Ballaststoffen!

Fisch ist ein wertvolles Lebensmittel und ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen und nährstoffreichen Ernährung. Er ist ein guter Eiweißlieferant und leicht verdaulich.

Fischprotein ist genauso nützlich wie Fleischprotein, wird aber vom Körper besser aufgenommen. Das im Fisch enthaltene Eiweiß ist ein besonderer Fit- und Muntermacher. Neben Mineralstoffen enthält Fischfleisch Jod, Vitamin D und wertvolle Omega-3-Fettsäuren. In der „Gesunden Küche“ sollte Fisch alle 14 Tagen am Speiseplan stehen und kann sehr gut in verschiedene Gerichte eingearbeitet werden.

Eine Paella ist ein tolles Reisgericht, das in den unterschiedlichsten Fisch und Fleisch-Varianten gekocht werden kann. Die Gemüse-Zutaten können man zudem sehr gut saisonal variieren.

Paella mit buntem Gemüse und Fisch

Zutaten für 10 Kinder:

- » 5 EL Rapsöl
- » 3 Zwiebel
- » 2 Zehen Knoblauch
- » 600 g Fischfilet
- » 6 Karotten
- » 3 rote Paprika
- » 3 Tomaten
- » 400 g Erbsen (gefroren)
- » 400 g Mais
- » 700 g Reis
- » 2 L Gemüsebrühe
- » 2 TL Kurkuma
- » Zitronensaft
- » Salz und Pfeffer
- » 2 Bund gehakte Petersilie

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und im Rapsöl glasig dünsten.
2. Das Gemüse, (Tomaten, Paprika, Karotten,...) in kleine mundgerechte Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitdünsten.
3. Reis, Erbsen, Mais und die Gemüsebrühe sowie Kurkuma zum Gemüse geben. Die Fischfilets in kleine Stückchen schneiden und hinzufügen. Zugedeckt ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln. Nach ungefähr 15 Minuten mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit Petersilie servieren.

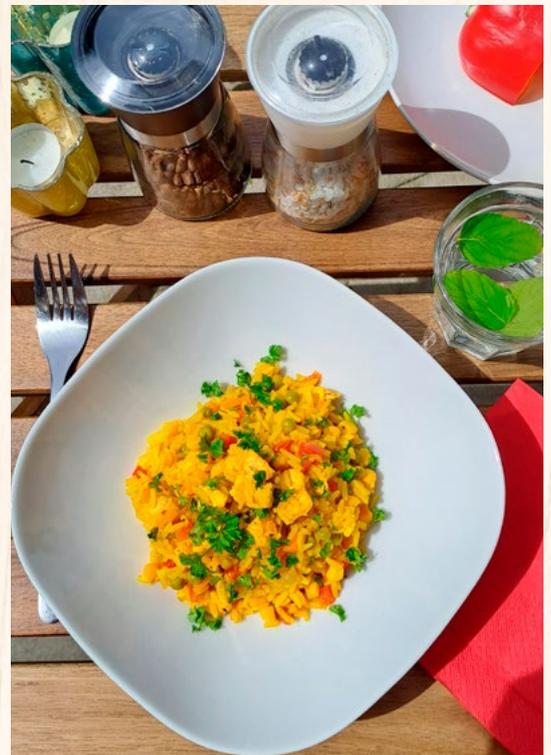


Foto Hintergrund: © i0FACE | shutterstock.com; Foto Rezept: © Evelyn Pototschnig

Kontakt