

11 | 2023

gesunde 
küche

NewsLetter

ISS DICH FIT

» Fisch macht
Dich schlau!

↳ Fit durch den Tag mit
Eiweiß, Vitamin D und
Omega-3-Fettsäuren!

Der Verzehr von Fisch, wie Makrele, Lachs, Hering, Thunfisch und Sardinen, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Die Omega-3-Fettsäure DHA ist besonders wichtig für die Bildung von Verknüpfungen sowie Übertragung von Signalen im Gehirn und macht so Denken, Lernen und Erinnern überhaupt möglich.

Fisch enthält eine Vielzahl an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren). Diese werden vom Körper nicht selbst hergestellt und sind somit „essentiell“. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren reduzieren erwiesenermaßen das LDL-Cholesterin und das damit verbundene Risiko von Gefäßverkalkungen. Zudem enthält Fisch eine Menge hochwertiges und besonders leicht verdauliches Eiweiß. Eiweiß ist der wichtigste Baustoff in unserem Körper.

Knusperlachs mit Kürbisrisotto

Zutaten für 10 Kinder-Portionen:

- » 3 EL Olivenöl
- » 2 Zwiebel
- » 400g Risotto Reis
- » 1 L Gemüsebrühe
- » 300 g Kürbismus (Kürbis kleinschneiden, in Wasser dünsten, pürieren)
- » Salz
- » Pfeffer
- » Parmesan
- » 800g Lachsfilet
- » 3-4 EL Kräuter (z.B. Salbei, Rosmarin)
- » 150 g Mandeln gehobelt

Zubereitung

1. Backofen auf 200 vorheizen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Reis darin glasig andünsten. Mit etwas Brühe aufgießen und bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei öfter umrühren und das Kürbismus dazugeben.
3. Wenn die Flüssigkeit aufgesogen ist, die restliche Brühe nach und nach angießen. Insgesamt ca. 25 Minuten garen, bis der Reis weich ist.
4. Den Lachs auf eine, mit Backpapier ausgelegte Auflaufform legen. Die Kräuter, gehobelte Mandeln, etwas Olivenöl und Salz in einer Schüssel mischen und über den Lachs geben. Für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.
5. Das Risotto mit Salz und Pfeffer sowie Parmesan abschmecken und mit dem Lachs auf dem Teller anrichten.



Foto Hintergrund: ©10FACE | shutterstock.com; Foto Rezept: ©Greta Passegger

Kontakt