

■ REZEPT DES MONATS - MAI



Leichte Kost im Frühjahr - Gefülltes Forellenfilet

Zutaten für 4 Personen

400 g	Forellenfilets
Saft einer 1/2	Zitrone
2	hart gekochte Eier
6 EL	gemischte Kräuter kleingehackt
	Pfeffer
1 kleine Dose	gehackte Tomaten
2 EL	gutes Olivenöl

Fisch waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Eier schälen, fein hacken, mit den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den Forellenfilets verteilen, aufrollen und zusammenbinden. Die Filets in eine Auflaufform setzen, die gehackten Tomaten leicht würzen und darüber geben.

Den Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 15-20 min. garen und anschließend mit Olivenöl beträufeln.

Dazu passen Reis oder Bandnudeln sehr gut.

Guten Appetit!

Pro Portion	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett g	Eiweiß g
	220	0	11	28

Tipps:

Fisch ist gesund. Mit seinen Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren ist er gut für unser Herz, das Nervensystem und die Immunabwehr. Er sollte 1-2x/Woche auf dem Speiseplan stehen.

So erkennen Sie frischen Fisch:

- Der Fisch liegt gekühlt auf Eis.
- Frischer Fisch riecht nicht nach Fisch, die Augen sind rund und glänzend.
- Das Fischfleisch sollte elastisch und glänzend sein.