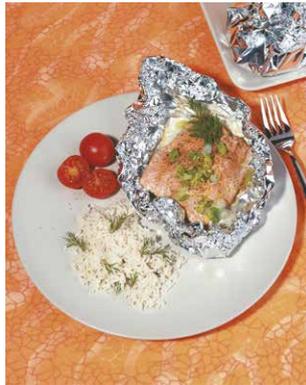


Lachsfilet aus der Folie

Zutaten für 4 Personen

- 2 Bund Frühlingszwiebeln
 - 1 Biozitrone
 - 4 Lachsfilets (à ca. 160 g)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 4 EL Doppelrahmfrischkäse
 - 4 TL weiche Butter
 - 120 ml Gemüsebrühe
 - 2 Kochbeutel 10-Minuten-Reis (à 125 g)
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 Bund Dill
 - Cocktailtomaten nach Belieben
- Außerdem** Alufolie



Linsensalat mit Roter Bete und Räucherforelle

Zutaten für 4 Personen

- 200 g rote Linsen
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 1 gehäufte TL mittelscharfer Senf
- 75 ml kräftige Gemüsebrühe
- 5 EL Olivenöl
- 500 g gekochte und geschälte Rote Bete (aus der Gemüseabteilung des Supermarkts)
- 300 g geräuchertes Forellenfilet



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

Panierter Bratfisch mit Meerrettichsauce

Zutaten für 4 Personen

- 700 g Kartoffeln
- Salz
- 4 Seelachsfilets (à ca. 150 g; eventuell TK-Ware, aufgetaut)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 gehäufte EL Mehl
- 2 Eier (Größe M)
- 100 g Semmelbrösel
- Pfeffer
- 3 EL Öl
- 1 kleiner Bund Schnittlauch
- 200 g Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2 TL heller Saucenbinder
- 4–5 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- etwas Zucker



Fischstäbchen aus dem Ofen mit Remoulade

Zutaten für 4 Personen

- 4 Eier (Größe M)
 - 100 g Salatmayonnaise
 - 150 g Magermilchjoghurt
 - 3 TL mittelscharfer Senf
 - 4 Gewürzgurken (ca. 120 g; aus dem Glas)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 600 g Seelachsfilet (eventuell TK-Ware, aufgetaut)
 - 2 EL Zitronensaft
 - 120 g Semmelbrösel
 - 2 TL edelsüßes Paprikapulver
 - 4 EL Rapsöl (plus eventuell Öl für das Backblech)
 - 2 Beutel Kartoffelpüree à 3 Portionen plus 250 ml Milch
- Außerdem** Backpapier



© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«

© buecherschmie.de Verlag »Ich bring' Dich zum Kochen«