Leckerer Fisch-Spieß mit Grillgemüse

Zubereitung

- zu Beginn das Gemüse gut abwaschen und trocken tupfen
- die Zucchini und Möhre in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, den Brokkoli in kleine Stücke schneiden und die Cocktailtomaten halbieren
- den Fisch je nach Bedarf halbieren und mit Mehl und Paniermehl panieren
- zwei Pfannen mit je 1 El Öl erhitzen
- das Gemüse und den Fisch in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.
- mit Salz und Pfeffer würzen
- bei Bedarf mit einen Spritzer Zitronensaft über den Fisch geben

Guten Appetit!

Menge

- für 4 Personen

Zutaten

- 450g Fisch (z.B. Scholle)
- 250g kleine Zucchini (grün und orange)
- 2 Möhren (gelb und orange)
- 1 Brokkoli (mittel groß)
- 250g Cocktailtomaten
- Salz und Pfeffer
- Mehl und Paniermehl
- 1 Bio Zitrone
- Schaschlikspieße

Info

Empfohlen wird mindestens einmal pro Woche Fisch zu essen. Fisch enthält nämlich viele Nährstoffe zum Beispiel: Eiweiß, Vitamine, Jod und ist eine wichtige Quelle für Omega-3-Fettsäuren. Omega-3-Fettsäuren sind sehr wichtig für das Nervensystem, den Blutdruck, sowie für die Sehkraft. Schon im Mutterleib spielen sie eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Gehirn und Augen des Fötus.

Tipp

Beim Fischkauf sollte man das Thema Nachhaltigkeit und Überfischung der Meere im Hinterkopf behalten und sich gut informieren. Ein guter Schritt ist es, dabei auf stark überfischte Sorten zu verzichten (z.B. Lachs, Kabeljau). Zur Orientierung bieten Greenpeace und der WWF Informationsmaterialien an.

Konzept/Text: Ricarda Wrenger | Contilia Therapie und Reha GmbH | Unternehmenskommunikation | 2021
Layout: Albrecht Krumbacher | KRUMBACHER Media & Art | 2021
Fotos/Illustration: Ricarda Wrenger | ©Moving Moment - stock.adobe.com