



Fischhäppchen-Variationen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/fischhaeppchen-variationen.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **8 Portionen**

Zubereitungszeit: **50 Min.**

Fertig in: **60 Min.**

Je Portion : **2332 kJ, 557 kcal, 54 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 24 g Fett, 106 mg Cholesterin, 11,5 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten

Zutaten für: 8 Portionen

Für die Matjes-Töpfchen:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
8	Pumpernickel	
100 g	Vollmilchjoghurt	
1	Mango	
	Salz	
1 Glas	Cornichons (kleine Gewürzgurken)	
etwas	Zitronensaft	
etwas	Zucker	
	Pfeffer	
2	Zwiebeln, rot	
1 Bund	Radieschen	
200 g	saure Sahne (10% Fett)	
1 Bund	Dill	
250 g	Matjes-Filet	

Für die Garnelen-Gurken-Spieße:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1	Salatgurke	
200 g	Garnelen, geschält	
8 EL	Zitronensaft	
8 EL	Sojasoße	
4 EL	Honig	
2 EL	Ingwer, fein geschnitten	
3 EL	Olivenöl	
16 Scheiben	Knäckebrot, hauchdünn	

Für die kleinen Avocado-Sandwiches mit Lachs:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
1	Avocado	
0,5	Zitrone, Saft auspressen	
	Salz	
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten	
50 g	Blattsalat	
8 Scheiben	Vollkorntoast	
200 g	Lachs, geräucherter	
	Dill	

Mixteller Rezept

Zubereitung

1.) Für die Matjes-Töpfchen Matjesfilets, Zwiebeln, Radieschen und Mango oder Melone fein würfeln, Cornichons in Scheibchen schneiden. Saure Sahne und Joghurt verrühren und mit den vorbereiteten Zutaten vermengen. Mit Pfeffer, einer Prise Zucker, etwas Zitronensaft und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

2.) Salat in kleine Gläserchen füllen, mit Dill verzieren und 30 Minuten kühl stellen. Dazu passen kleine Pumpernickel-Taler.

3.) Für die Gurken-Garnelen-Spieße Gurke mit einem Sparschäler streifig schälen. Längs halbieren, mithilfe eines Teelöffels entkernen und in zwei Zentimeter breite Abschnitte schneiden. Bei Verwendung von TK-Garnelen diese auftauen und trocken tupfen. Jeweils eine Garnele und zwei Gurkenstücke auf Holz-Partyspieße stecken.

4.) Zitronensaft, Sojasoße, Honig und fein geschnittenen Ingwer verrühren. Spieße mit der Hälfte der Marinade bestreichen, anschließend zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

5.) Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Anschließend von beiden Seiten vier Minuten braten. Spieße auf einer Platte anrichten und mit etwas restlicher Marinade beträufeln. Dazu passt hauchdünnes Knäckebrot mit Sesam.

6.) Für die Mini-Sandwiches Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Zitronensaft, Salz und fein geschnittenem Knoblauch vermengen. Blatt-Salat in mundgerechte Stücke teilen.

7.) Backofengrill vorheizen. Toast diagonal halbieren, auf einem Backblech verteilen und unter dem Backofengrill goldbraun rösten. Brotstücke mit der Avocado-Creme bestreichen und mit der Hälfte der Salatblättchen belegen. Jeweils eine kleine Scheibe Lachs darauf anrichten und mit dem restlichen Blattsalat und Dill garnieren.



Fischhäppchen-Variationen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/fischhaeppchen-variationen.jsp>



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller.

.....
Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp
Foto: Guido Gegg / Fotolia
.....