

## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



— 18 —  
Frühlingsrezepte  
FÜR „FISCHKÖPPE“

Da sind sie wieder, die Frühlingsgefühle - die warmen Sonnenstrahlen, die bunten Blumenwiesen und die farbenfrohen Teller. Grüner Spargel, fruchtige Tomaten und süße Melonen. Zander, Saibling und Lachs. Du findest ziemlich viel Fisch? Soll ja auch so sein! Schließlich haben wir uns lange genug über Braten, Rouladen und Eintöpfe hergemacht. Und jetzt ist die Zeit, in der wir eben 'Fisch im Kopp haben'. Also ran an die Bloggerrezepte und raus in den Garten. Lachs und Thunfisch schmecken so viel besser, wenn man sie unter freiem Himmel genießt.

### Kartoffel-Lachs-Gratin

Soulfood Nummer eins: Kartoffelgratin. Natürlich nur, wenn es richtig gut gemacht ist. Die Kartoffeln müssen noch bissfest, die Sauce schön cremig und der Käse knusprig sein. Und für den besonderen Moment sorgt das

Lachsfilet on Top - innen leicht glasig und außen schön kross. [Zum Rezept](#)



Kartoffel-Lachs-Gratin © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### Rote-Bete-Risotto mit Kokosschaum und Zander

Allein die Farbe bringt dich zum Schwärmen. Rote Bete in Kombination mit Risottoreis, Rotwein und Parmesan - ein leuchtendes Farbenspiel. Dazu einen cremig aufgeschlagenen Kokosschaum und ein knusprig kross gebratener Zander. Ziemlich perfekt, oder? [Zum Rezept](#)

## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



Rote-Bete-Risotto mit Kokosschaum und Zander ©  
Denise Renée Schuster | Foodlovin



Selbstgemachte Bärlauch-Ravioli in Lachssauce ©  
Mareike Frietsch | Petit Gâteau

### Selbstgemachte Bärlauch-Ravioli in Lachssauce

Mit dem knackigen Grün ist es ein bisschen wie mit Pastinake und Portulak - aus dem Auge, aus dem Sinn. Schade eigentlich, denn Bärlauch passt dank seinem würzigen, knoblauchähnlichen Aroma ganz wunderbar in die Frühlingsküche. Hier als Füllung in selbstgemachten Ravioli und zu einer cremig-zarten Lachssauce. [Zum Rezept](#)

### Geschichteter Spargelsalat mit Forelle

Schicht für Schicht zum Glück! Unten eine Schicht grüner Spargel, darauf eine Schicht cremiger Frischkäse und zum Schluss eine Schicht geräucherte Forelle. On Top ein paar Spargelspitzen und Gänseblümchen - für die Frühlingsgefühle, das Auge und weil wir die kleinen Blümchen so gerne haben. [Zum Rezept](#)



## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch

Maras Wunderland

### Pizza mit Räucherforelle

Artischocken sind nichts für dich? Und Salami findest du langweilig? Dann beleg deine Pizza doch mal mit Kartoffeln, Äpfeln und Räucherforelle. Zugegeben - nicht so geläufig wie Diavolo oder Tonno, dafür aber doppelt so lecker, diese Pizza con trota. [Zum Rezept](#)



[Pizza mit Räucherforelle](#) © Janke Schäfer | Jankes Soulfood



[Geschichteter Spargelsalat mit Lachsforelle](#) © Michaela Hoehst-Lühr | herzelieb

### Backfisch mit Omas Kartoffelsalat

Entweder man mag ihn oder man mag ihn nicht, den Fisch. Diesen hier mögen auch die, die sonst keinen mögen - versprochen! Im Vordergrund steht nämlich nicht der Fisch an sich, sondern die knusprige Panade drumherum. [Zum Rezept](#)



[Backfisch mit Omas Kartoffelsalat](#) © Tamara Staab |

### Lachs in Zitronen-Sahne-Sauce

Mit einem Schuss Sahne schmeckt alles ein bisschen besser. Gibt man dann auch noch einen Spritzer Zitronensaft und kurz gebratene Lachswürfel dazu, darfst du dich in weniger als 20 Minuten über eine herrlich cremige Pastasauce freuen. Aus der Pfanne gelöffelt - ein Gedicht. [Zum Rezept](#)

## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



Lachs in Zitronen-Sahne-Soße © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### Regenbogenforellen-Päckchen gefüllt mit getrockneten Tomaten

Was sich in diesem köstlichen Päckchen versteckt? Ein herrlich zartes Forellenfilet gefüllt mit allerhand Köstlichkeiten - mit getrockneten Tomaten, gehackten Mandeln, fruchtigen Orangen und würzigem Rosmarin. Ein kleines bisschen mediterran, ein kleines bisschen maritim und ein großes bisschen lecker. [Zum Rezept](#)



Regenbogenforellen-Päckchen gefüllt mit getrockneten Tomaten und Mandeln © Foodistas

### Fischbrötchen mit Rotbarsch, grüner Sauce und Kresse

Was in Hamburg das Fischbrötchen, ist in Frankfurt die grüne Sauce. Oder anders gesagt: Rotbarschfilet trifft auf Petersilie, trifft auf Schnittlauch, trifft auf Petersilie, trifft auf ... eine ganze Handvoll Kräuter. Und weil das noch nicht reicht, auch auf Tomate, Gurke und Zitrone. Eingepackt in ein knusprig-kross geröstetes Dinkelbrötchen, ist der hessische Fischkopf perfekt. [Zum Rezept](#)

## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



Fischbrötchen mit Rotbarsch, grüner Sauce und Kresse  
© Christine Garcia Urbina | trickytine

### Schlemmerfilet mit Brokkoli-Mandel-Kruste

Ja, manchmal muss es einfach schnell gehen. Und ja, manchmal ist der Gang ans TK-Fach so viel einfacher als an den heimischen Herd. Aber Selbermachen lohnt sich - versprochen! Brokkoli zerkleinern, würzen und auf das Seelachsfilet streichen. Mit Mandeln und Edamer toppen. Und für eine halbe Stunde in den Backofen geben - fertig!  
[Zum Rezept](#)



Schlemmerfilet mit Brokkoli-Mandel-Kruste © Maria & Perry | Recipes & more

### Blumenkohl-Couscous mit Lachsfilet aus dem Ofen

Wie du aus dem langweiligen Gemüse ein Superfood-Gericht mit Trendpotenzial machst? Einfach über eine Reibe raspeln, mit Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma würzen und in der Pfanne anbraten. Mit Lachs servieren und als Couscous verkaufen. Überzeugt die größten Skeptiker - versprochen! [Zum Rezept](#)



## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



Blumenkohl-Couscous mit Lachs aus dem Ofen © Maja Nett | Moey's kitchen

### Pasta mit Saibling, gelben Tomaten und Garnelen

Heute gibt es doppelt Fisch. Okay - genau genommen gibt es einmal Fisch und einmal Meeresfrüchte, aber doppelt lecker ist es allemal. Saibling und Garnelen gesellen sich zu Tomaten und Parmesan und bilden mit bissfesten Muschelnudeln ein herrlich aromatisches Duo. [Zum Rezept](#)



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

[Pasta mit Saibling, gelben Tomaten und Garnelen](#) © Cathrin Neumayer | CookingCatrin

### Alles von einem Blech – Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

Mit wenigen Handgriffen zauberst du hier ein herrliches Gericht, das einfach immer schmeckt. Lachs marinieren und zusammen mit der Paprika auf einem Blech verteilen – fertig ist der köstliche Ofenschmaus. [Zum Rezept](#)



Alles von einem Blech – Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

### Zanderfilet mit Zucchinistampf

Hier wird der Stampf zum Gratin. Heißt für dich: Zucchini pürieren, mit Pinienkernen, Kräutern und Parmesan mischen und im Backofen gratinieren. Dazu ein zartes Zanderfilet und ein paar karamellierte Kirschtomaten. Dein Frühlingsdinner - eine fruchtig-frische Aromenvielfalt! [Zum Rezept](#)

## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



Zanderfilet mit Zucchini Stampf © Sandra Cetin | Hase im Glück

### Ofenlachs mit grünem Spargel in Honig-Senf-Marinade

In diesem Gericht freut sich der Ofenlachs über Gesellschaft von buntem Spargel und aromatischer Honig-Senf-Marinade. So frisch und so lecker! [Zum Rezept](#)



[Ofenlachs mit grünem Spargel in Honig-Senf-Marinade](#)

### Thunfischsteak mit Melonensalat

Sommer, Sonne und ... Melonensalat! Die süßen Früchtchen schmecken nämlich doppelt so gut, wenn du sie mit einer Vinaigrette aus Olivenöl, Honig und Balsamico marinierst und sie mit Erdbeeren genießt. Dazu ein Thunfischsteak - auf den Punkt gegart. [Zum Rezept](#)



[Thunfischsteak mit Melonensalat](#) © Sarah Thor | Gaumenpoesie

### Scholle aus dem Ofen mit Fenchel und Tomaten

Dieses Gericht ist geballt mit frühlingshaften Aromen. Gemeinsam mit Kartoffeln, Fenchel und Kirschtomaten wandert es in den Ofen und kommt als wunderbar frische Mahlzeit auf deinen Tisch. [Zum Rezept](#)

## Für dein Frühlingsdinner! 18 Ideen mit Fisch



Scholle aus dem Ofen mit Fenchel und Tomaten

Fisch mit Spargel auf Basilikum-Erbsen-Püree © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Fisch mit Spargel auf Basilikum-Erbsen-Püree

Erbssuppe? Mag ich nicht. Erbseneintopf? Auch nicht. Erbseneintopf? Oh ja - aber nur, wenn es mit den Aromen von Basilikum und Zitrone auf den Teller kommt. Und wenn es dann auch noch von Spargel und Lachs begleitet wird - perfekt! [Zum Rezept](#)

