

Feierabend ahoi! 9 schnelle Rezepte mit Fisch



Egal ob Schichtdienst, Gleitzeit oder klassischer „nine to five“ Tag – wenn der **Feierabend** ruft, ist der Hunger meist nicht weit. Da muss mein **Sattmacher** auf den Teller, der die Akkus nach getaner Arbeit wieder auflädt. Mal für die abendliche Fitness-Session, mal für den gemütlichen Serienabend auf der Couch. Die Lösung: [schnelle Rezepte mit Fisch!](#)

Der energiereiche Allrounder kommt in der Alltagsküche trotz seiner Vielseitigkeit nämlich häufig viel zu kurz. Von energiereichen [Protein-Meals](#) bis hin zu [einfachem Soulfood](#) – mit herzhaftem [Hering](#), [Lachs](#) und Co. wird dein Feierabend zum puren Genuss!

Proteinreich & Low Carb

Quinoa-Salat mit Hering und Kräuterpesto

Die extra Portion Proteine gibt's heute aus der Salatschüssel. Ob als Fitmacher vor oder Sattmacher nach der nächsten Sporteinheit - Quinoa und würziger Hering laden deine Energiereserven genau dann auf, wenn du es brauchst. Mit selbstgemachtem Pesto-Dressing dein Feierabendsalat für den Power-Boost. [Zum Rezept](#)



[Quinoa-Salat mit Hering und Kräuterpesto](#)

Kabeljau in Orangensauce

Wo Fisch sich am wohlsten fühlt? Im Wasser natürlich. Das haben wir bis heute auch gedacht. Die Wahrheit ist: In fruchtiger Orangensauce mit frischen Kräutern badet das saftige Kabeljaufilet mindestens genauso gern. Nachkochen und probieren sind da wohl der beste Beweis... [Zum Rezept](#)



[Kabeljau in Orangensauce](#)

Zoodles mit Sesam-Lachs

Du willst Kohlenhydrate am Abend lieber meiden? Dann musst du auf Pasta natürlich schon lange nicht mehr verzichten. Zoodles sei Dank. Wenns in der Low-Car-

Feierabend ahoi! 9 schnelle Rezepte mit Fisch

-Küche mal schnell gehen muss, werden knackige Zucchini im Nullkommanix zu langen Spaghetti und schlängeln sich mit Sesam Lachs und Avocado-Pesto am Feierabend auf den Teller. [Zum Rezept](#)



[Zoodles mit Sesam Lachs](#)

Thuna-Quinoa-Bowl mit Pesto

Schüsselerser aufgepasst! Diese Bowl hat alles, was euer Herz begehrt: Knackiger Salat, fruchtige Tomaten, cremige Avocado und knallige Paprika. Dazu herzhaftes Zwiebel, würzigen Thunfisch, knusprige Cashews und fluffigen Quinoa. Am besten schmeckt die Power-Bowl, wenn du für die perfekte Gabel alle Zutaten mit etwas Cashewmus und dem selbstgemachten Pesto verrührst. [Zum Rezept](#)



[Thuna-Quinoa-Bowl mit Pesto](#)

Chili-Limetten-Lachs vom Blech

Keine Lust zu kochen? Das ist kein Problem. Dieser saftige Lachs bereitet sich quasi selber zu. Wie das geht? Ganz easy: Gib einfach alle Zutaten mit den marinierten Fischfilets zusammen auf ein Blech und lass deinen Ofen die Arbeit machen. [Zum Rezept](#)



[Chili-Limetten-Lachs vom Blech](#)

Schnelles Soulfood

Schnelle Pasta mit Hering, Oliven-Tapenade und Ofentomaten

Ohne Pasta, ohne dich? Dann solltest du sie am nächsten Feierabend statt Tomatensauce oder klassischem Pesto mal mit herzhafter Tapenade aus grünen Oliven genießen. Zur echten Aromabombe wird dein schneller Pasta-Teller mit gezupften Heringsfilets und fruchtigen Ofentomaten on top. [Zum Rezept](#)



Feierabend ahoi! 9 schnelle Rezepte mit Fisch

Schnelle Pasta mit Hering und Oliven-Tapenade

Mini-Tacos mit Fisch

Hand auf, Taco rein, glücklich sein. Ja, manchmal ist es zu einfach, um wahr zu sein. Alles was du für diese Mini-Tacos tun musst ist, Fischfilet fix im Ofen backen, kleine Tortillas mit cremiger Guacamole bestreichen und sie nach Herzenslust mit Möhren, Fisch, Sour Cream und Co. toppen. [Zum Rezept](#)



Mini-Tacos mit Fisch

Fischstäbchen Burger

Kross gebackene Fischstäbchen schmecken immer ein bisschen nach Kindheit. Wie könntest du also besser in den Feierabend starten, als die saftigen Knusperstangen aus unbeschwerten Tagen zwischen Salat und Mayo auf einen Burger zu betten und voller Genuss hineinzubeißen?! [Zum Rezept](#)



Fischstäbchen Burger

Kartoffel-Möhren-Rösti mit Hering und Apfel-Salsa

Mehr Rösti für die Welt. Noch mehr für deinen Feierabend! Um dieser Forderung nachzukommen, musst du nur schnell ein paar Kartoffeln und Möhren raspeln, sie in der Pfanne ausbacken und auf dem Teller stapeln. Dann erstens, mit Crème fraîche und Avocado toppen. Und zweitens mit Apfel-Sala und würzigem Heringsfilet genießen. [Zum Rezept](#)



Schnelle Pasta mit Hering und Oliven-Tapenade