

# Lachs

## Powerfood aus dem Meer für Aktive

### Zitronenlinguine mit norwegischem Gewürzlachs

Zutaten für 4 Personen

#### Für den Lachs

**450 g norwegisches Lachsfilet, gewürfelt aus dem Mittelstück**

- 6 El Olivenöl
- Feines Meersalz
- Feurige Currymischung

#### Für die Linguine

**400 g Linguine • Grobes Meersalz**

- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- Zitronenflets • 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt • 2 El Olivenöl • 1 Tl Sojasauce
- 1 Tl Sesamöl • Frischer Ingwer, fein gerieben • Feines Meersalz • 2 El Korianderblättchen, fein geschnitten

Rezept: Cornelia Poletto

Foto: © Janne Peters für Seafood aus Norwegen



#### Zubereitung Lachs

Die Lachswürfel mit dem Olivenöl und der Currymischung marinieren und mit Klarsichtfolie abgedeckt im Kühlschrank mind. 1 Stunde ziehen lassen. Die Lachswürfel in einer Pfanne kurz anbraten und salzen.

#### Zubereitung Linguine

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, mit Meersalz würzen und die Linguine darin „al dente“ garen. Zitronenflets in Würfel schneiden. Die Schalotten und Knoblauchwürfel mit dem Olivenöl in einer Pfanne glasig anschwitzen. Die Zitronenwürfel, etwas geriebenen Ingwer, Sojasauce und Sesamöl dazugeben. Die Linguine abgießen und mit den Lachswürfeln sowie mit den restlichen Zutaten durchschwenken. Mit Salz, Koriander abschmecken.

## Bestens gerüstet mit Lachs aus Norwegen

Für die Leistungsfähigkeit spielt die Ernährung eine wesentliche Rolle. Besonders sportlich aktive Menschen sollten auf eine ausgewogene und mineralstoffreiche Kost achten. Ernährungs- und Fitnessexpertin Heike Lemberger rät daher zum regelmäßigen Verzehr von Meeresfisch. Denn dieser liefert dem Körper wertvolle Fettsäuren, lebenswichtige Vitamine und Spurenelemente. Gerade norwegischer Lachs ist ein Garant für eine genussorientierte und gesundheitsbewusste Ernährung.

### Öfter mal Fisch auf den Tisch

Aktive Menschen sollten mindestens zwei- bis dreimal in der Woche Fisch wie zum Beispiel Lachs essen. Sie müssen auf eine gute Regenerationsfähigkeit achten. Denn derjenige, der gesund bleibt und sich täglich bewegt, kann auch mehr leisten. Die Regenerationsfähigkeit und somit die Stärkung des Immunsystems wird durch eine eiweiß- und nährstoffreiche Ernährung gefördert. Lachs aus Norwegen verbindet ideal Genuss mit gesundheitsbewusster Ernährung. Unter strengen Kontrollen wird er ganzjährig in Aquakultur gezüchtet. Starke Strömung und hochwertiges Fut-

ter machen es möglich, dass der Lachs genau die richtige Mischung an zartem Muskelfleisch und wertvollem Fett ansetzt. Dieses Verhältnis macht seinen Geschmack so einzigartig. Feinschmecker und Gesundheitsbewusste kommen also ganz auf ihre Kosten. Ein Muss auf dem Teller.

### Experten sind sich einig...

Meeresfrüchte und Fisch schmecken nicht nur ausgesprochen köstlich, sondern bestechen durch ihre gesundheitsförderlichen Eigenschaften. Ein leckeres Lachsgericht nach dem schweißtreibenden Training liefert Power für die Muskeln und stärkt das Immunsystem. Der im Fisch enthaltene Nährstoffmix ist eine wahre Wunderwaffe für den Körper. Auch Spitzenköche wie zum Beispiel die Hamburger Sterneköchin Cornelia Poletto setzen auf das Trend-Food aus dem Meer und bieten ihren Gästen raffinierte Lachs-Kreationen. Ob mariniert mit Ingwer, Limone und Olivenöl zu buntem Mango-Endiviensalat oder fein gewürzt und serviert mit Zitronenlinguine (siehe Rezept): Ein leckeres Lachsgericht ist im Nu zubereitet und sorgt für wertvollen Nachschub an essentiellen Nährstoffen.

### Relaunch [www.norwegenfisch.de](http://www.norwegenfisch.de) Der norwegische Fisch im Netz

In frischem Design präsentiert sich ab sofort [www.norwegenfisch.de](http://www.norwegenfisch.de).

Der neue Internetauftritt richtet sich in erster Linie an fischbegeisterte Endverbraucher, Hobbyköche und Norwegenfans. Der User erfährt z. B. Wissenswertes über die kontrollierte Aufzucht von Lachs und Heilbutt, die nachhaltige Fischerei des arktischen Kabeljaus oder die besondere Geschichte des norwegischen Winterkabeljaus „Skrei“. Das ausführliche Fischlexikon gibt Auskunft über die wichtigsten norwegischen Fischarten. Auch die gesundheitlichen Vorteile des Konsums von Seafood werden für jede Altersgruppe auf anschauliche Weise dargestellt. Eine umfassende Seafood-Rezeptdatenbank bietet leckere und vielseitige Fischgerichte.

