

Die Deutschen  
essen im Schnitt rund  
14 Kilo Fisch pro Jahr.  
Die beliebtesten  
Sorten: Lachs, Alaska-  
Seelachs, Thunfisch  
und Hering.

# SCHMECKT NACH MEER

Fisch ist lecker, leicht bekömmlich und enthält hochwertige Nährstoffe. Diese Rezepte machen obendrein auf dem Teller eine gute Figur.

#### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g tiefgekühlter Spinat
- 1 Ei
- 120 g geriebener Mozzarella
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- 125 g Frischkäse
- 200 g Räucherlachs