



Rezept der Woche

Das Fischfleisch ist reich an Aminosäuren, Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen und Magnesium - oder anders gesagt, Fisch macht schön, glücklich und klug!

Ernährungsexperten raten, mindestens einmal pro Woche Fisch zu essen, denn diese wichtigen Vitamine und Spurenelemente sollten wir täglich zu uns nehmen.



von Lisa Schierscher

Fisch in der Folie

Für ca. 4 Personen

2 Frühlingszwiebeln

1 Karotte

1 cm frischer Ingwer

4 Zweige Koriander oder Petersilie

4 Fisch-Filets, z.B. Pangasius, Zander oder Lachs

2 EL Zitronensaft

Salz

1. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, Karotte zuerst in dünne Scheiben, dann in dünne Streifen schneiden. Ingwer und Koriander fein hacken.
2. Fisch-Filets kalt abspülen und auf Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz leicht würzen. Jede Tranche auf ein grosses Stück Alufolie legen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Gemüse und Gewürze darauf verteilen. Alufolie zu Päckchen verschliessen.
3. Fisch im Ofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen. Zum Servieren Alupäckchen auf Teller legen. Erst am Tisch öffnen.

Dazu passt Reis und Gemüse.

Gutschein 10%

Bringen Sie den ausgefüllten Gutschein am Freitag, 26., oder am Samstag, 27. Januar 2007 in unser Geschäft mit und profitieren Sie von 10% Rabatt auf Ihren Fisch-Einkauf.

Name:

Adresse:

E-Mail:

Gourmet Schnell - Ihr Spezialist für feines Essen

Gourmet Schnell, Kaiserstrasse 5, 6800 Altenstadt

Tel. 05522 73324 / Fax. 83324 gourmet@schnell.cc www.schnell.cc