



**RIEBEL**  
*Insel Reichenau*

## Riebels Kochrezepte

[www.reichenauer-fischhandlung.de](http://www.reichenauer-fischhandlung.de)

### **Aal, grün:**

Ein im Fachgeschäft schon abgezogener Aal wird in 5 cm große Stücke geschnitten und in einem mit Salbeiblätter beigegebenem Fischsud abgekocht. Am besten ist der frische Salbei, verwendet werden kann aber auch der getrocknete. Der Aal kann in brauner Butter sowie auch in Dilltunke serviert werden. Dazu passt ein trockener Gutedel von der Reichenau.

### **Nährstoffgehalt und Nährwert:**

Wegen des geringen Gehalts an Bindegewebe (nur 2 Prozent beim Fisch gegenüber 15 Prozent bei Säugetieren) ist Fischfleisch sehr leicht bekömmlich und gut verdaulich. Der Fettgehalt ist bei nahezu allen Arten niedrig und auch deswegen als Diätahrung zu empfehlen. Wegen des Mangels an Kohlenhydraten stellen die Fische eine kalorienarme Kost dar. Der hohe Lysinanteil im Eiweiß empfiehlt Fische besonders für die Ernährung von Kindern, da deren Bedarf an dieser Aminosäure relativ groß ist. Zusätzlich ist noch der Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen, insbesondere Jod, zu erwähnen.

Reichenauer Fischhandlung  
Inh. Stefan Riebel

Seestraße 13 | 78479 Insel Reichenau | Fon: (0 75 34) 76 63 | Fax: (0 75 34) 15 57  
Mail: [info@reichenauer-fischhandlung.de](mailto:info@reichenauer-fischhandlung.de) | Web: [www.reichenauer-fischhandlung.de](http://www.reichenauer-fischhandlung.de)