RIEBEL
Insel Reichenau

Riebels Kochrezepte

www.reichenauer-fischhandlung.de

Bodensee-Kretzer, gebacken:

Der geschuppte Kretzer (Bodenseebarsch) wird mit Salz, Pfeffer und Paprika eingerieben, in Mehl gewendet und in einer Friteuse bei 180 Grad ca. 6 Minuten gebacken. Dabei werden die meisten Gräten weich und essbar. Das Aroma des gebackenen Kretzers kann durch Bestreichen mit Butter erheblich hervorgehoben werden. Zu ihm passen Kartoffeln und grüner Salat und ein trockener Müller-Thurgau 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 Diätnahrung 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-fischhhandlung.de | Web: www.reichenauer-fischhandlung.de