



RIEBEL
Insel Reichenau

Riebels Kochrezepte

www.reichenauer-fischhandlung.de

Bodenseefelchen, blau:

Man bereitet einen Fischsud aus reichlich Wasser, mit Salz, Essig und etwas Weißwein, gibt eine gespickte Zwiebel hinzu, mit Lorbeerblatt und Nelken; noch ein Sträußchen frisches Grün, bestehend aus Möhre, etwas Lauch und Petersilie. Als Alternative können Sie den fertigen Fischfond aus eigener Herstellung auch bei uns mitnehmen. Das Ganze lässt man gut aufkochen, gibt nun den geschuppten Bodenseefelchen (ca. 300 g schwer) in das Wasser, lässt diesen ca. 4 Min. kochen, stellt das Feuer ab und lässt ihn noch 6 Min. ziehen. Serviert wird der Fisch am besten mit zerlassener Butter, Petersilienkartoffeln und frischem grünem Salat. 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 | Web: www.reichenauer-fischhandlung.de