RIEBEL
Insel Reichenau

Riebels Kochrezepte

www.reichenauer-fischhandlung.de

Felchenfilet, Konstanzer Art:

Dies ist eine ganz besondere Spezialität und kann auch diätisch verwendet werden. In der Reichenauer Fischhandlung bekommen Sie den Felchen schon filiert. Man nimmt eine feuerfeste Form, gibt etwas Butter, feingewiegte Zwiebel zu, lässt dies leicht andünsten. Nun gibt man das Filet in die Form, belegt es mit Champignons, würzt mit Salz, Fondor, Zitronensaft und Weißwein. Das Ganze wird mit einer Alufolie bedeckt und ca. 10 Minuten bei 200 Grad im Ofen gedämpft. Aus dem entstehenden Fischsud bereitet man eine helle Fischsauce. Dieselbe wird abgeschmeckt mit Eigelb und Sahne und über das nun fertige Felchenfilet gegeben. Dazu reicht man Salzkartoffeln. Dazu passt ein Kerner 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