



RIEBEL
Insel Reichenau

Riebels Kochrezepte

www.reichenauer-fischhandlung.de

Hechtschnitte mit zerlassener Butter:

Ein großer, geschuppter Hecht wird in Scheiben geschnitten, ein kleiner kann ganz im Fischsud, bestehend aus reichlich Wasser, gespickter Zwiebel und etwas Essig und Salz, ca. 10 Minuten gekocht werden. Die fertige Hechtschnitte wird mit zerlassener Butter, Zitronenviertel sowie Garnier-Petersilie zu Tisch gebracht. Der Bodenseehecht kann selbstverständlich auch gebraten, gefüllt sowie gespickt 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 | Web: www.reichenauer-fischhandlung.de