



**RIEBEL**  
*Insel Reichenau*

## Riebels Kochrezepte

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

### **Kretzer-Filet mit Mandeln:**

Dies ist eine ganz besondere Spezialität. Die Kretzer-Filets werden mit Fondor, Salz und Zitronensaft mariniert, in Mehl und geschlagenem Ei gewendet; in halb Butter, halb Öl ca. 2-3 Minuten goldgelb angebraten und auf eine heiße Platte gelegt. Nun lässt man Mandelscheiben in Butter hellgelb bräunen und gibt dies über die Filets. Angerichtet wird mit Zitronenscheiben, Petersilienkartoffeln und Salat. Dazu passt ein Grauburgunder 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)