

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

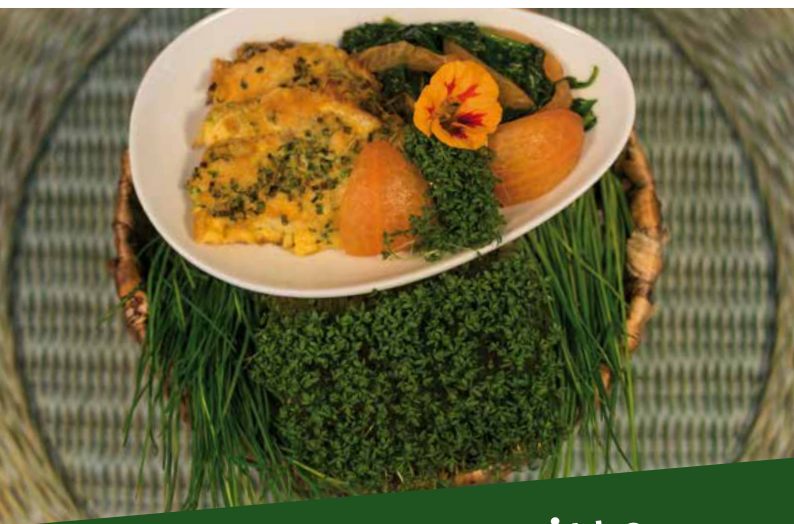
mit Kräutern aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + viele Kräuter beruhigen den Magen
z.B. Dill, Fenchel, Kamille, Bohnenkraut
- + manche wirken appetitanregend (Bitterstoffe)
Salbei, Lorbeer, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Oregano...
- + sie unterstützen eine salzarme Ernährung

Kräuter – was steckt drin?



Zanderfilet-Schnitte in der Kräutereihülle

Zutaten für 4 Portionen:

4 Filetstücke vom Zander á 150g, 1 Limette, etwas Weizenmehl zum Mehlieren, 2 Eier, 1 Kästchen Gartenkresse, 1 kleines Bund Schnittlauch Salz, bunter grob gestoßener Pfeffer, Speiseöl

Die Zanderfilets etwa 2–3 Stunden vor der Zubereitung mit etwas geriebener Limettenschale von der Bio-Limette, grob gestoßenem bunten Pfeffer und etwas Öl marinieren und abgedeckt kühl lagern. Die Eier werden gut verquirlt, etwas gesalzen und die Kresse sowie der in feine Röllchen geschnittene Schnittlauch untergerührt. Nun wird der Fisch von beiden Seiten im Mehl gewälzt und durch die Kräutereimasse gezogen. Danach werden die Fischschnitten im erhitzten Speiseöl beidseitig bei mittlerer Hitze vorsichtig gebraten, sodass die Eihülle goldbraun wird. Der Fisch in der Eihülle sollte saftig, aber auch durchgebraten sein.

Dazu passt Blattspinat, klassisch zubereitet mit etwas Frühlingszwiebel, Schinken und als Gewürze Salz, weißer Pfeffer und geriebene Muskatnuss. Außerdem empfehle ich Tagliatelle nach Vorschrift zubereitet mit gehäuteten Tomatenfilets dazu.