

LACHSSTEAK AUF GEMÜSEBETT

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Lachssteak
- 350 g Möhren
- 350 g Fenchel
- 250 g Cherry-Tomaten
- 30 g Butter
- 1 Bund Dill
- 1 Zitrone
- 1 Packung Sauce Hollandaise
- Salz und Zucker

Zubereitung

Möhren, Tomaten und Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In der Butter mit 6 EL Wasser zugedeckt 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Zucker und etwas gehacktem Dill würzen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und das Gemüse hineingeben.

Lachssteak mit Zitronensaft und Salz würzen und auf das Gemüse legen. Mit Dillzweigen belegen. Sauce Hollandaise erwärmen und über den Lachs geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der 2. Einschubleiste von oben 12 Minuten garen.

Servieren Sie zu dem Lachs auf Gemüsebett Petersilienkartoffeln.

SEEFISCH NICHT NUR ZUR KARWOCHE



Seefisch liefert Jod, viele Vitamine und Omega-3-Fettsäuren.

Fisch liefert hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß und enthält den Eiweißbaustein Tryptophan, mit dem Ihr Körper den Gute-Laune-Stoff Serotonin bilden kann. Doch Fisch kann mehr als nur für gute Stimmung sorgen: Denn sein Fett ist reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren, mit denen Sie Ihr Herz und Ihre Gefäße schützen können.

Darüber hinaus versorgt Sie vor allem Seefisch mit dem lebenswichtigen Spurenelement Jod und den Vitaminen A, D und B sowie mit vielen Mineralstoffen. Gründe genug, mehrmals pro Woche ein leckeres Fischgericht zu genießen. Da der menschliche Organismus die mehrfach ungesättigten Fettsäuren nicht selbst bilden kann, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Und besonders viele Omega-3-Fettsäuren sind in den fetten Fischarten, wie z. B. Aal, Lachs, Hering oder Makrele enthalten. **Unsere Verkäufer/innen beraten Sie gerne!**

REZEPT IDEEN

AUSGESUCHTE REZEPTE VON ABELMANN FISCHFEINKOST



FISCH MIT ABELMANN GENIEßEN ...

**ABELMANN'S FISCHSUPPE · GEBRATENE HERINGSFILETS
FISCHFILET GEDÜNSTET · LACHSSTEAK AUF GEMÜSEBETT**

... besuchen Sie uns unter www.abelmann.de



FISCHFILET GEDÜNSTET

Zutaten (für 4 Personen)

- 800 g Fischfilet (Kabeljau oder Schellfisch)
- 40 g Schalotten
- 60 g Butter
- 200 ml Sahne
- 300 ml Fischfond (Brühe)
- 3 EL Senf
- 2 cl Wermut
- 2 cl Pernod
- Salz, weißer Pfeffer und Zucker

Zubereitung

40 g Schalotten, fein geschnitten in 60 g Butter blond anschwitzen, mit 2 cl Wermut ablöschen, reduzieren, dann mit 2 cl Pernod und 300 ml Fischfond (Brühe) auffüllen, 2 – 3 Minuten köcheln lassen. 800 g Fischfilet portionieren, mit Salz und weißem Pfeffer würzen, in den Sud einlegen, mit gebuttertem Pergamentpapier abdecken und 2 – 3 Minuten dünsten, dann ausheben und warm stellen. In den Sud eine Prise Zucker und 3 EL Senf dazugeben, 200 ml Sahne schlagen und unterheben. Sauce über die auf dem Teller angerichteten Fischfilets geben.

Servieren Sie zu dem Gericht Blattspinat und Kartoffeln.

GEBRATENE HERINGSFILETS

Zutaten (für 4 Personen)

- 8 Heringsfilets à ca. 120 g
- 1 Zitrone
- 300 g Perlzwiebeln
- 50 g durchwachsener Speck
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Bund Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Senf
- 4 EL Roggenschrot
- 8 EL Öl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Das Kingklipfilet kurz unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit einem Tuch trocken tupfen. Das Kingklipfilet je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen, anschließend in Mehl wenden, sodass der Fisch komplett mit Mehl bedeckt ist. Das Öl nun in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets hineinlegen und ca. 3 – 5 Minuten von jeder Seite anbraten.

Den Reis zwischenzeitlich zubereiten. Alles zusammen auf einem vorgewärmten Teller servieren und mit der Buttersauce verfeinern.

ABELMANN'S FISCHSUPPE

Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Rotbarschfilet
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Butter
- 500 ml pürierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 250 ml Weißwein
- 250 ml Fischfond
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Thymian
- 1 Prise Piment
- 150 g Nudeln
- 125 ml süße Sahne
- 1 Bund frischer Dill

Zubereitung

Die Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Butter in einem Topf erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln etwa 10 Minuten glasig dünsten. Die Knoblauchzehen darüber pressen. Tomatenpüree und Tomatenmark einrühren, Wein und Fischfond beigeben. Alles 5 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Piment und Thymian abschmecken. Den gewürfelten Fisch zugeben und 5 - 8 Minuten garen. Die Nudeln extra in Salzwasser kochen. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Nudeln mit der Fischsuppe in tiefe Teller füllen und auf jede Portion etwas Sahne und Dill geben.

Reichen Sie zur Fischsuppe Baguette oder Stangenbrot.