

# FrISChe FISChe und Meeresfrüchte



## FrISChe FISChe und vieles mehr...

Ich freue mich, Ihnen während des heutigen Abends die Zubereitung von der Delikatesse Fisch und Meeresfrüchte etwas näher bringen zu können.

Die Angst vor der komplizierten Zubereitung von Fisch und Meeresfrüchten herrscht vielfach vor. Ich hoffe, dass ich Ihnen zeigen kann, dass dies ganz einfach geht und man dazu nicht unbedingt ein Profi sein muss.

Fische und Meeresfrüchte entsprechen ernährungsphysiologischen Ansprüchen in geradezu idealer Weise, weshalb sie nicht nur freitags auf den Tisch kommen sollten. Da sie allesamt leicht verdaulich und kalorienarm sind, wollen wir diese gesundheitlichen Vorteile nicht mit schweren Saucen zunichte machen, sondern mit raffinierten Kombinationen zur wahren Delikatesse vollenden.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Kochen und beim späteren Ausprobieren zu Hause.

# Menu



**Thailändische Fischsuppe**  
mit Kokosnuss-Sahne



**Fisch Pot au Feu**



**Tagliatelle mit Frischlachs, Gurken und Dill**



**Riesencrevetten Armoricaïne**  
mit Gemüsereis



**Filet de Cabillaud** sur Pousse de Soja



**Paupiette de sole et de saumon**  
mit frischen Nudeln „au citron vert



**Tarte au citron à la Girardet**

