

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

