



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate aller Art, Weißkraut, rote Rüben, Mangold, Kohlrabi, Staudensellerie, Rettiche, Zwiebelbund, Erdbeeren und Kräuter aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Fischpfanne mit Weißkraut und Kartoffeltalern

Zutaten: für ca. 4 Personen

500g Fischfilets, Saft einer Zitrone, 400g Weißkohl, 90g Butter, 500g gekochte und gepellte Kartoffeln, 1 EL Kokosfett, Salz und Pfeffer, gemahlener Kümmel 1 EL gehackte Petersilie, 1 Tasse Gemüsebrühe, 2EL Crème fraîche

Zubereitung:

Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufelt ziehen lassen.

Das Kraut fein hobeln. In ca. 30g der Butter das Kraut goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen. Inzwischen die gekochten und gepellten Kartoffeln in dickere Scheiben schneiden, in 30 g Butter von beiden Seiten braten und das Kraut wieder dazugeben.

Die Fischwürfel in einer Kokos-Fett- Mischung braten. Das Fett muss dabei sehr heiß sein, sonst zieht der Fisch Wasser und zerfällt.

Die Kraut- Kartoffeltaler mit den Gewürzen je nach Gusto abschmecken und die Fischwürfel darauf verteilen.

Den Bratensatz vom Fisch mit der Gemüsebrühe aufkochen, Crème fraîche dazu rühren und über die Fischpfanne gießen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!