

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Fisch

Fisch immer nach dem "3-S-System" behandeln:

1. Säubern: Rasch gründlich waschen von innen u außen unter fließendem Wasser. Kein scharfer Wasserstrahl, damit das Fischfleisch nicht verletzt wird.
2. Säuern: immer mit Zitronensaft von beiden Seiten od. Essig (z.B.: b. Forelle blau)
3. Salzen: immer erst kurz vor dem Garen, da sonst Fischsaft austritt u. d. Fisch trocken schmecken. Werden Fische gegrillt, nach dem Grillen leicht salzen.