

Jetzt im Herbst gesund ernähren

Speisezettel auf die Jahreszeit ausrichten Körper widerstandsfähig machen

„Herbstfisch macht stark“ — Das ist eine Erfahrung, die in diesen Tagen besondere Gültigkeit besitzt. Der Herbst hat begonnen, und darauf sollte jeder seinen Speisezettel ausrichten. Der Körper muß widerstandsfähig sein, damit ihm Wind und Wetter nichts anhaben können.

Deshalb gehört in dieser Jahreszeit Fisch auf den Tisch. Fisch ist ein hochwertiges Nahrungsmittel, das neben wertvollem Eiweiß alle unentbehrlichen Nähr- und Wirkstoffe enthält. Fisch darf in diesen Tagen auf dem Speisezettel einfach nicht fehlen. Im Fisch sind ferner gerade die Vitamine enthalten, die den Körper „wetterfest“ machen. Dabei spielen die Vitamine A, B 1, B 12 und D eine besondere Rolle. Es gilt, Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Dabei hilft die richtige Ernährung. Fisch bietet den Vorzug, daß er, richtig zubereitet, ganz

hervorragend schmeckt. Hier ein Rezept, dessen Zutaten speziell für den Herbst ausgesucht sind:

HERBSTFISCH MIT FEURIGER SOSSE

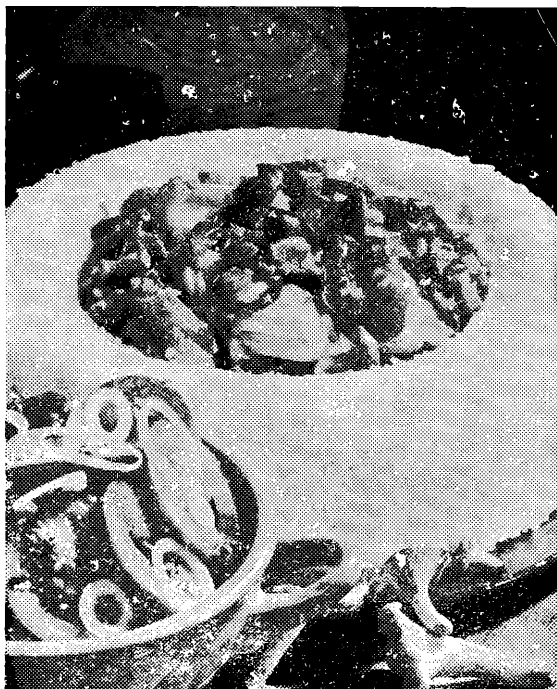
Pro Person 250 g Fischfilet säubern, salzen und schön knusprig backen. Zu diesem gebackenen Fischfilet, ganz gleich ob frisch oder aus der Tiefkühltruhe, ob Seelachs- oder Goldbarschfilet, wird eine „heiße“ kalte Soße serviert aus vier hartgekochten, zu Paste gerührten Eigelben, sechs Eßlöffeln Rotwein, vier Eßlöffeln Öl, zwei Teelöffeln Senf, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Soja-soße, Saft von zwei Zitronen, Pfeffer, Salz, gehackten Zwiebeln, etwas Zucker. Rühren, bis das Öl sich nicht mehr absetzt, eventuell mit etwas Kräuternessig abschmecken. Guten Appetit!

Hier das Rezept zu unserem Foto:

RAUCHERFISCH-RAGOUT IM REISRAND

Zutaten: 30 g Butter, 50 g geräucherter Speck, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 1 rote Paprikaschote, 125 g frische Pfifferlinge, 1 Bratensaftwürfel, 400 g Räucherfisch, gleich welcher Art, 250 g Langkornreis.

Zubereitung: Butter, gewürfelten Speck und Zwiebelscheiben hellbraun dünsten. Tomaten enthäuten, in Würfel schneiden. (Aus-tretenden Saft nicht benutzen.) Paprikaschote in Streifen schneiden. Pfifferlinge kalt abspülen, dünsten. Bratensaftwürfel auflösen und zufügen. Räucherfisch in Stücken mitdünsten (5 Minuten). Aus gekochtem Reis einen Ring formen und das Ragout darin anrichten. Beilage: Tomatensalat.



ZOBODAT - www.zobodat.at

Zoologisch-Botanische Datenbank/Zoological-Botanical Database

Digitale Literatur/Digital Literature

Zeitschrift/Journal: [Österreichs Fischerei](#)

Jahr/Year: 1969

Band/Volume: [22](#)

Autor(en)/Author(s): Anonymous

Artikel/Article: [Jetzt im Herbst gesund ernähren Speisezetteln auf die Jahreszeit ausrichten Körper widerstandsfähig machen 166](#)