

Speiseplan vom 12.03.18 bis 16.03.18

Lecker-leichte Küche zum Winterausklang!

Montag:

Hähnchen-Curry mit Bohnen

Dienstag:

Geschmorte Paprika mit Hackfleisch-Reis-Füllung

Mittwoch:

Putenmedaillons auf Gemüsecurry

Donnerstag:

Saftiger Lamnbraten mit Speckbohnen und Rosmarinkartoffeln

Freitag:

Paella mit Fisch und Meeresfrüchten

Salatteller im März

Bunter Blattsalat mit panierten Hähnchen-Filets, dazu frische Erdbeeren und geröstete Kürbiskerne
(auch zum Mitnehmen)

Wochenangebote vom 12.03.18 bis 17.03.18

Schweineschäufel

Für die traditionelle Küche

€/100g

0,75

Knacker

Täglich kesselfrisch

€/100g

1,05

Feine Schinkenwurst

Warm und kalt

€/100g

1,10

Bratensülze

Lecker-leichtes Abendessen

€/Stück

2,00

Montagsschnäppchen

500g Leberkäse zum Selberbacken für 3,-€

Aus unserem Sortiment

Meeresfrüchte-Salat und Matjes-Salat

Metzgerei Hecht

92331 Lupburg
Blossenbergweg 1
09492 / 288



www.metzgerei-hecht.de

Eichenbühl 2
09492 / 600 829

Aktuelles

Süßwasser-Fisch im Ganzen oder als Filet

Aus unserer Theke: Forelle, Pangasius und Lachs

Auf Vorbestellung: Lachsforelle, Saibling, Karpfen, Waller, Schleien, Hecht)

Frischer Seefisch im Ganzen, als Filet oder Steak

Aus unserer Theke: Lachs, Dorsch, Rotbarsch, Seelachs, Schollen, Dorade, Wolfsbarsch

Auf Vorbestellung: Thunfisch

Frischer Räucherfisch

Aus unserer Theke: Geräucherte Forellenfilets, Lachsforellen und Lachsforellenfilet, Buttermakrele, Räucherlachs, Stremel-Lachs, Wildlachs

Auf Vorbestellung: Saibling und Saiblingsfilet, Schillerlocken, Butterfisch, Makrelen, Bücklinge, Graved Lachs (gebeizt)

Aus unserer Feinkostecke

Aus unserer Theke: Heringssalat, Krabben-Cocktail, Lachstartar mit Pfeffer und Zwiebeln, Matjes in Kräuteröl, frische Lachs- oder Bismarckhering-Semmeln

Auf Vorbestellung: Frischware, Muscheln (von Nov. bis Feb.)

Zubereitung von Fisch

Braten in der Pfanne

Hierfür eignen sich alle Fischfilets sowie kleinere ganze Fische wie Makrelen, Forellen, Scholle und Seezunge. Von größeren Fischarten wie dem Lachs können auch Steaks geschnitten und gebraten werden!

Der Fisch wird mit Zitronensaft gesäuert und leicht gesalzen, in Mehl gewendet und in Schmalz oder Öl bei größerer Hitze gebraten.

Dünsten

Wird der Fisch bei niedrigeren Temperaturen und in nur wenig Flüssigkeit in der Pfanne gegart, spricht man vom Dünsten. Da bei nur ca. 100°C gearbeitet wird, kann Butter verwendet werden. Als Garflüssigkeit wird Wein oder Fischfond empfohlen sowie gewürfelte Schalotten, die mit dem Fisch zusammen gar ziehen.

Kochen

„Blau“ zubereitet werden Fischarten wie Forelle, Karpfen oder Schleie. Das bedeutet, dass sie in reinem Salzwasser gekocht werden. Kabeljau, Zander, Lachs oder Hecht werden dagegen in einem Sud aus Wasser, Salz und zusätzlich je nach Wunsch mit Zwiebeln, Möhren etc. ergänzt gekocht.

Grillen

Hierzu muss der Fisch ein festes Fleisch aufweisen, damit er auf dem Grill nicht zerfällt. Seezunge, Scholle, Lachssteaks, Forellen oder Makrelen eignen sich problemlos, feinere Sorten können aber auch in Alufolie gewickelt auf dem Grill gedünstet werden.

Metzgerei Hecht

92331 Lupburg
Blossenbergweg 1
09492 / 288



www.metzgerei-hecht.de

Eichenbühl 2
09492 / 600 829