

Gesunde Gaumenfreuden

Gniffke empfiehlt: Grüner Spargel mit Radieschen-Butter an gebratener Maischolle mit Petersilie und Zitrone

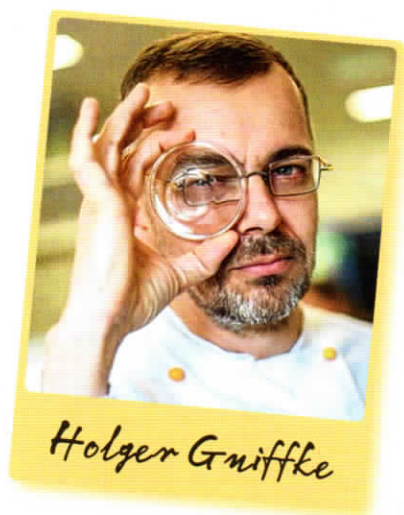


FOTO: ECKI/RAFF, FOTO UNTEN: GNIFFKE

Als eloquenter Ernährungsberater ist Holger Gniffke hierzulande gut bekannt. In kerngesund stellt der Experte von der DLE GmbH Penzlin gesunde, saisonale Speisen vor.

Grüner Spargel mit Radieschen-Butter ist eine frühlingshafte Variante, die grünen Spargel ins rechte Licht rückt. Die Schale von den Zitronen abreiben. Petersilienblätter hacken und mit Zitronenschale und zwei Esslöffel Rapsöl mischen. In einem Topf 75 g Butter etwa 5 Minuten bräunen. Radieschen putzen und in etwa 3 x 3 mm große Würfel schneiden. Radieschen mit Zitronensaft in die heiße Butter geben und die Butter vom Herd ziehen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Spargel das untere Drittel schälen. Die Schollenfilets mit Küchenpapier abtupfen, salzen und pfeffern. In



einer beschichteten Pfanne bei mittlerer-Hitze das restliche Öl und die Butter dazugeben. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Fisch hineinlegen und auf beiden Seiten 5 Minuten braten. Gleichzeitig die Spargelstangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und einer Scheibe Zitrone 5 Minuten

leicht knackig garen. Die Radieschen-Butter mit 4 Esslöffel Spargelwasser erhitzen. Den Spargel neben dem Fisch anrichten und mit der Radieschen-Butter beträufeln. Die Petersilien-Zitronenmischung auf den Fisch träufeln. Dazu passen Kartoffeln. Guten Appetit!

Stationäre und häusliche Krankenpflege und Seniorenbetreuung

BIRGIT KEMPA

... in guten Händen

Pflegeheim & Tagespflege

Häuslicher Pflegedienst

Pflegebesuche

Schulung für Angehörige

Urlaubs-Verhinderungspflege

Hilfestellung bei Anträgen zur Pflegestufe - Pflegehilfsmittel

zusätzliche Betreuung für Demente

Obere Mühlenstraße 10a • Templin • (03 98 7) 7 48 77

E-Mail: Birgit_Kempa@web.de • www.pflegedienst-kempa.de