

Unseren Verkaufswagen
finden Sie

Dienstags:
Balthasar-Neumann-Platz
50321 Brühl
8.00 - 14.00 Uhr

Mittwoch + Freitags:
Bergegeiststraße 20 (Edeka)
50389 Wesseling
8.30 - 16.00 Uhr

Donnerstags:
Sülztalplatz
51503 Rösraht
7.30 - 14.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!



Fisch Feinkost Hemsch
Thomas Hemsch

SÜDSTADT

Severinstr. 68 – 70, 50678 Köln
Tel. 0221-31 16 46

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 8:30 – 18:30 Uhr
Sa.: 8:30 – 15:00 Uhr

NEUEHRENFELD

Landmannstr. 9a, 50825 Köln
Tel.: 0221-550 37 31

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr.: 9:00 – 18:00 Uhr
Sa.: 9:00 – 15:00 Uhr

info@fisch-hemsch.koeln
www.fisch-hemsch.koeln

REZEPTIDEE:

Unser leckerer Sommertipp:



FISCH Kabeljau mit Tomaten,
Hemsch Basilikum und rosa Pfeffer

Zutaten für 2 Personen

- * 450 g Kabeljau
- * 2 EL Olivenöl
- * 1 Schalotte
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * 350 g Cherrytomaten
- * 50 ml Weißwein
- * eine Hand voll Basilikum
- * 1 EL rose Pfefferbeeren
- * Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Fisch mit Wasser gut abspülen, trocken tupfen. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den Fisch in zwei etwa gleich große Stücke schneiden. Tipp: Wenn das Stück Fisch auf einer Seite sehr dünn wird, zwei schöne dicke Stücke abschneiden und das übriggeblieben Stück zweimal einklappen, so dass es in etwa die gleiche Dicke wie die anderen Stücke hat.
3. Die Schalotte und den Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden.
4. Die Auflaufform mit Olivenöl benetzen, einen Teil der Schalotten- und Knoblauchscheibchen in der Auflaufform verteilen.
5. Fisch von beiden Seiten mit Zitronensaft gut säuern und salzen und in die Auflaufform geben.
6. Cherrytomaten halbieren und gemeinsam mit dem Rest Schalotten und den Knoblauchscheibchen auf und um die Fischstücke verteilen. Ein wenig Olivenöl draufgeben und einen guten Schuss Weißwein in die Form gießen. (nicht direkt auf den Fisch, sondern eher in der Form verteilen).
7. Alufolie auf die Auflaufform geben, mit einer Gabel mehrmals einstechen und 30 min bei 180° C im Ofen garen.
8. Fisch nach 30 min aus dem Ofen nehmen, schauen ob der Fisch fertig gegart, aber innen noch glasig ist. Wenn er noch nicht ganz fertig ist, einfach noch einmal für 5 min in den Ofen geben.
9. Zu guter Letzt gehacktes Basilikum und rosa Pfefferbeeren auf den Fisch geben.
10. Und jetzt: Anrichten und genießen!

Guten Appetit!