



20.12.2012 - 12:32 Uhr

iglo macht Appetit auf Meer (BILD)



Hamburg (ots) -

Fisch und Seafood - beispielsweise die Fang Frisch Linie von iglo - tragen nicht nur zu einer ausgewogenen Ernährung bei, sondern lassen zudem Genießerherzen höher schlagen. Doch häufig sind Verbraucher unsicher, wenn es um die Zubereitung von Fisch und Meeresspezialitäten geht. Im neuen iglo Kochtipp erklärt iglo Kulinarik-Experte Thomas Krause, wie vielfältig und unkompliziert sich Fisch und Seafood zubereiten lassen.

Fisch und Meeresfrüchte aus der Tiefkühltruhe sind eine tolle Alternative zu frischem Fisch. Sie werden direkt nach dem Fang blitzschnell tiefgefroren und sind deshalb von bester Frische und Qualität. Außerdem bleiben so der natürliche Geschmack und alle wichtigen Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten. Wie sich Fisch und Garnelen einfach, unkompliziert und lecker zubereiten lassen, erklärt iglo Kulinarik-Experte Thomas Krause in seinem neuesten Kochtipp auf anschauliche Weise:

http://iglo.de/richtig_kochen_mit_thomas_krause.html

Braten

Eine der einfachsten Zubereitungsarten ist das Braten. Zuerst müssen die Produkte auftauen - ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank. Das Naturfilet abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. So wird sichergestellt, dass die Gewürze gut haften, der Fisch später in der Pfanne nicht zu viel Wasser abgibt und es beim Braten nicht spritzt. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Mehl wenden. Das überschüssige Mehl einfach abschütteln. "Die Fischfilets in etwas Butter auf beiden Seiten goldgelb anbraten - von jeder Seite ca. drei bis fünf Minuten, so erhält der Fisch richtig leckere Röstaromen", so Thomas Krause.

Ähnliches gilt für Garnelen: Vor dem Braten einfach eine halbe Stunde bei Raumtemperatur auftauen, kurz unter fließendem Wasser abspülen und trockentupfen. So wird vermieden, dass es beim Braten übermäßig spritzt. Bei mittlerer Hitze etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Garnelen in die Pfanne geben und ca. zwei Minuten garen. "Achtung: Nicht zu lange, denn sonst werden die Garnelen trocken. Mit noch ein paar Zwiebeln und Kräutern dazu wird's richtig lecker", so Thomas Krause.

Garen

Für alle, die es noch kalorienbewusster mögen, ist Dünsten genau die richtige Garmethode. Auch hier das Fischfilet vorher auftauen, dann ist eine ausgewogene Fischmahlzeit mit Gemüse im Handumdrehen zubereitet; auch von ungeübten Köchen: Dazu eine Packung Tiefkühl-Gemüse unaufgetaut in etwas kochendes Wasser geben, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei starker Hitze aufkochen lassen. "Dann reduzieren Sie die Hitze, legen das Fischfilet auf das Gemüse und lassen es einige Minuten bei schwacher Hitze mitgaren. Das ist eine leckere Idee, die schnell geht, praktisch ist und zu jeder Jahreszeit schmeckt", so Thomas Krause.

Dünsten in Folie

Eine weitere Alternative für die Zubereitung von Fisch ist das Garen in Folie, dabei bleiben Nährstoffe und Aromen besonders gut erhalten. Zuerst das aufgetaute Naturfilet würzen, auf ein Stück gefettete Alufolie legen, je nach Geschmack mit etwas Weißwein oder Zitronensaft begießen und ein Stückchen Butter darauflegen, damit der Fisch schön saftig bleibt. "Besonders lecker wird es, wenn Sie ein paar Kräuter mit in die Folie geben. Basics wie Dill oder Petersilie passen besonders gut zu Fisch und können Sie bei Bedarf praktisch aus dem Tiefkühlfach verwenden", so Thomas Krause. Dann den Fisch locker in der Folie einpacken und ihn bei 180 Grad für ca. 10 Minuten im Backofen garen.

Experten-Tipp für zuhause

Diesen und viele weitere Experten-Tipp von Thomas Krause finden Sie auch als Video unter:
http://iglo.de/richtig_kochen_mit_thomas_krause.html

Pressekontakt:

F&H Public Relations GmbH
Michelle Besser
Brabanter Straße 4
80805 München
Tel.: 089/121 75-262
Fax: 089/121 75-197
iglo-presse@fundh.de

iglo GmbH
Nina Engelbrecht
Osterbekstraße 90c
22083 Hamburg
Tel.: 040/18 02 49-201
Fax: 040/18 02 49-130
nina.engelbrecht@iglo.com

Medieninhalte



iglo Fang Frisch Gourmet Garnelen. Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/iglo"

Original-Content von: iglo Deutschland, übermittelt durch news aktuell

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.de/pm/54941/2386482> abgerufen werden.