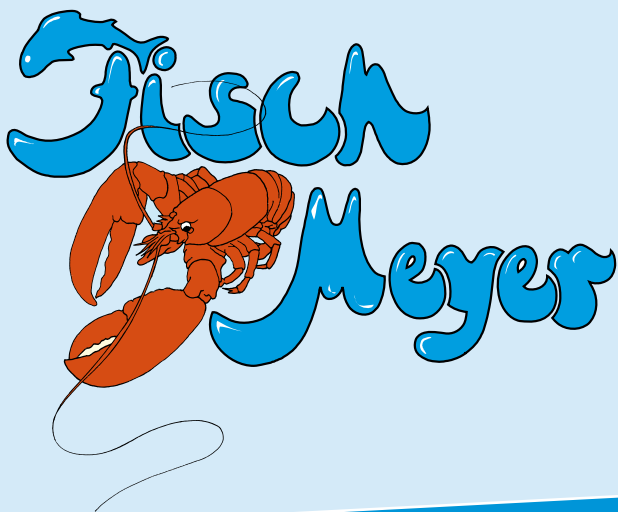


# Fisch Meyer

The logo for 'Fisch Meyer' is set against a light blue background. The word 'Fisch' is written in a large, bubbly, blue font at the top. Below it, a red crayfish is depicted in a cartoonish style, holding a thin fishing line that loops around the word 'Meyer'. The word 'Meyer' is also in the same bubbly blue font, positioned to the right of the crayfish.

Die Saison hat begonnen!  
Frische Maischolle



[www.fischmeyer.de](http://www.fischmeyer.de)

# Für Umweltschutz und Nachhaltigkeit

## Wir schützen die Fischbestände!

Und achten auf die Nachhaltigkeit der von uns angebotenen Produkte. Nur so können wir wesentlich dazu beitragen, dass wertvolle Fischbestände auch noch für unsere Kinder erhalten bleiben.

Unsere Schollen stammen aus dem Fischereidorf Urk in Nordholland. Traditionell wird hier mit kleinen Booten ohne den Einsatz der stark umstrittenen Baumkurren-Methode gefischt, bei der der Meeresboden zerstört wird und der unerwünschte Beifang sehr hoch ist.



# Scholle

Die Maischollen sind wegen Ihres zarten Fleisches besonders begehrt und die beliebteste Plattfischart Deutschlands.

Die Maischolle wird in den küstennahen Gewässern von kleinen Kuttern in der Nordsee gefangen und kommt als Tagesfang besonders frisch auf die Auktionen.

Die kalorienarme, eiweißhaltige Maischolle hilft uns den Stoffwechsel zu steuern und den Zucker im Blut zu stabilisieren.

Wir haben für Sie köstliche Rezepte für Sie zusammengetragen.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!**



# Schollenröllchen mit Reis

## Zutaten für 4 Personen

4 Schollenfilets ohne Haut (à 200 g)

## Für die Farce

ca. 150 g Spinat; schöne große Blätter

200 g Lachsfilet

100 g Crème fraîche

80 g Toastbrot ohne Rinde

Salz, Pfeffer

Zitrone, ein Spritzer Noilly Prat, ein Spritzer Pernod

5-6 kleine Karotten, 1 Bund Frühlingslauch, 1 Fenchel

## Reis

400 g Basmatireis

1200 ml Wasser

200 g Butter



## Zubereitung

Für die Farce pürieren Sie den Lachs, die Crème fraîche und das Toastbrot und schmecken Sie mit Salz, Pfeffer, Zitrone, Pernod und Noilly Prat das Ganze ab.

Blanchieren Sie den Spinat und legen diesen auf einem Kuchentuch aus. Ein zweites Tuch daraufgeben und mit einem Nudelholz rollen. Diese Spinatmatte in 4 längliche Streifen schneiden mit wenig Farce bestreichen und das Schollenfilet darauf geben.

Das Filet können Sie nun mit der Farce bestreichen, einrollen, mit einem Zahnstocher befestigen oder mit Schnittlauch fest binden.

Das Gemüse in grobe Streifen schneiden. In einem Topf etwas Butter schmelzen, das Gemüse anziehen, mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe oder Fischfond auffüllen. Die Schollenröllchen darauf geben und mit Deckel ca. 7 Minuten dünsten.

Das Gemüse und der Fisch sollten gleichzeitig gar sein. In einem Sieb können Sie nun den Reis abwaschen, so dass die komplette Stärke entfernt wird.

Nun den Reis mit dem Wasser etwas Salz und der Butter 5 Minuten kochen und dann den Herd ausschalten und noch ca. 15 Minuten ziehen lassen. Der Reis sollte jetzt genau die richtige Konsistenz haben und ein herrliches Butteraroma haben.

Nun das Gemüse anrichten, den Fisch obenauf legen, den Reis dazu und mit der Mandelbutter anrichten.



# Schollenfilet mit Weissweingemüse

## Zutaten für 4 Personen

4 Schollenfilets (à 200 g)

2 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

2 Karotten

2 Frühlingszwiebeln

2 TL Öl

120 ml Weißwein

3 EL Sahne

3 EL gehackte Kräuter

ca. 450g Pellkartoffeln

## Zubereitung

Die Scholle abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und würzen. Möhren waschen, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebel fein hacken. In einem Topf das Öl erhitzen. Dünsten Sie nun die Karotten und Frühlingszwiebel darin.

Das Schollenfilet auf das Gemüse legen, den Weißwein angießen und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. schmoren lassen. Anschließend den Fisch herausnehmen und warm halten.

Die Sahne zum Gemüse geben und sämig einkochen lassen und die Kräuter hinzufügen. Kartoffeln pellen und anschließend alles schön anrichten.



# Maischolle mit Gemüse vom Blech

## Zutaten für 4 Personen

4 ganze Schollen (à 400-600 g mit Kopf)

6 El Zitronensaft

Salz, Pfeffer

2 rote Paprikaschote

2 gelbe Paprikaschote

400 g Zucchini

1,5 Bund Frühlingszwiebeln

500 g kleine Kartoffeln (gekocht)

4 El Olivenöl

1 Bund Kerbel

200 g Kirschtomaten

## Zubereitung

Die Schollen waschen und anschließend trockentupfen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Öl bepinseltes Backblech legen.

Paprika, Zucchini und Frühlingszwiebeln putzen und die Paprika in Streifen schneiden. Die Zucchini halbieren und in Scheiben, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Nun die Kartoffeln pellen. Öl mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Kartoffeln mit dem Gemüse mischen und um die Schollen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Schiene von unten 15-20 Min. garen.

In den letzten 5 Min. die Tomaten dazulegen.

Kerbelblättchen hacken und vor dem Servieren darüber streuen.

# Fisch genießen ...

Besuchen Sie uns in unserem Restaurant in Bad Neuenahr. Wir bieten Ihnen eine vielfältige Auswahl von leckeren Fischspezialitäten. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie dabei unsere frische und abwechslungsreiche Küche.

An der Front-Kochstation können Sie zuschauen, wie Ihr ausgewähltes Menü frisch zubereitet wird.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Fisch Meyer in Bad Neuenahr**

Hauptstraße 75 · 53474 Bad Neuenahr

Telefon 02641 91 79 001

**Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag 9.30 bis 19.00 Uhr

Samstag 9.30 bis 16.00 Uhr

**Warme Küche ab 11.00 Uhr!**



## Fisch Meyer Immer in Ihrer Nähe ...

**Hier finden Sie unser Filialen:**

Bad Neuenahr · Wachtberg Pech · Poppelsdorf  
REWE ESSER Rheinbach · EDEKA Breuer Walberberg  
EDEKA Bratke Bornheim · HIT Markt Lannesdorf  
HIT Markt Tannenbusch · HIT Markt Dormagen

Mehr Informationen, Adressen, Öffnungszeiten und Rezeptideen unter: [www.fischmeyer.de](http://www.fischmeyer.de)