



FISCH MEDITERRAN

Ausgangsmaterial

1.000 kg	Fischfilets (z.B. Seelachs, Kabeljau) geschnitten
0.100 kg	Zucchini geschnitten
0.200 kg	Cocktailtomaten
1.300 kg	Gesamtmasse

Version 1

Gewürze und Zutaten pro Kilogramm

24 g	Fisch Gewürz	Art.-Nr. F132
30 g	Kapern	
10 g	Würcöl.....	Art.-Nr. 6417

Version 2

Gewürze und Zutaten pro Kilogramm

100 g	Tomate-Basilikum Maricrème	Art.-Nr. 5616
-------	----------------------------------	---------------

Zur geschmacklichen Ergänzung

Schwarze Oliven

Arbeitsanleitung

1. Die Fischfilets mit dem Fisch Gewürz und dem Würcöl oder der Tomate-Basilikum Maricrème marinieren.
2. Anschliessend die Tomaten und die Kapern darunter mischen.
3. Optional kann das Gericht mit Schwarzen Oliven verfeinert werden.

Zubereitung

1. Den Fisch in der Pfanne anbraten.