



# Fisch Jakob: An die Festtags-Essen denken!

Haben Sie schon einmal einen dicken Fischer gesehen? Genau, gibt es nicht. Weil Fisch leicht verdaulich ist, nicht belastet und nicht nur gesund ist, sondern fördert bei jungen Menschen mit den Omega-3-Fettsäuren auch eine gesunde Entwicklung des Gehirns. Und da Sie früher viel Fisch gegessen haben, fällt Ihnen auf, dass in sieben Wochen schon Weihnachten ist. Wer seine Familie und sich gesund ernähren will, denkt daran, besonders bei großen Fischen und Krustentieren schon jetzt seine Bestellung aufzugeben, damit Sie entspannt die Weihnachtsfeiertage genießen.

*Das Team von Fisch Jakob freut sich auf Ihre Bestellung.*

**Fisch Jakob**  
**Fischtorstraße 7**  
**55116 Mainz**  
**Tel. 06131 23 17 16**  
[www.fischjakob.de](http://www.fischjakob.de)



# Fisch Jakob: Auf die Plätze fertig, Matjes!

Ab dem 12 Juni gibt es den neuen Matjes. Weltweites Aufatmen. Der junge Matjes ist ein jungfräulicher Hering – die Netze werden erst ausgelegt, wenn der Hering den richtigen Fettanteil hat. 16 % Fettanteil sind perfekt, die wertvollen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind nahrhaft und gesund. Der holländische Matjes wird in einer milden Salzlake eingelegt und reift in den körpereigenen Enzymen. Sie können den köstlichen Fisch essen nach Hausfrauenart mit Zwiebeln, Äpfeln und eine Sahne-Sauce, oder mit Speckbohnen, oder einfach so.

Fisch Jakob in der Fischtorstraße ist Kult.

*Das ganze Team von Fisch Jakob wünscht einen Guten Appetit.*

**Fisch Jakob**  
**Fischtorstraße 7**  
**55116 Mainz**  
**Tel. 06131 23 17 16**  
[www.fischjakob.de](http://www.fischjakob.de)



# Fisch Jakob: Fastnacht das ganze Jahr

Jede Sekunde einen Hering - in allen Fastnachtsfarben. Und zwar das ganze Jahr. Die leckeren Heringsvarianten bei Fisch Jakob in der Fischtorstraße überzeugen durch Frische und Geschmack: Von oben links nach rechts unten: Rauchaal-Matjes, Preiselbeer-Matjes Salat, Minze-Limette-Matjes, große Rollmöpfe, Rote-Beete-Matjes, Bratrollmops, Bismarck-Hering, kleine Gabelrollmöpfe, Brathering. Geht es uns gut.

*Das ganze Team von Fisch Jakob wünscht einen Guten Appetit.*

**Fisch Jakob**  
**Fischtorstraße 7**  
**55116 Mainz**  
**Tel. 06131 23 17 16**  
[www.fischjakob.de](http://www.fischjakob.de)



# Fisch Urlaubserinnerungen

# Jackob:

Gönnen Sie sich eine provencalische Fischpfanne - und schmecken sich damit in den Urlaub (zurück).

Für vier Personen brauchen Sie: 200 g Schwert-fisch, 200 g Lachs, 200 g Seeteufel, 200 g Garnelen, 1 Paprika, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 50 g Oliven, je ein Zweig Rosmarin und Thymian, 1 Knoblauchzehe, 150 g Langkorn-Reis, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Fisch würfeln und anbraten, Gemüse würfeln und anbraten, alles zusammen mit Rosmarin, Thymian, Salz und Pfeffer schwenken, nebenbei Safranreis zubereiten (150 g Reis mit 300 ml Wasser und Safran aufkochen, salzen, ca. 15 Minuten Garzeit). Bon appétit!

**Fisch Jackob**  
**Fischtorstraße 7**  
**55116 Mainz**  
**Tel. 06131 23 17 16**  
[www.fischjackob.de](http://www.fischjackob.de)



Seit 1897 in Mainz