



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



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



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



Fisch Urlaubserinnerungen

Jackob:

Gönnen Sie sich eine provençalische 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



Fisch Jakob: Garnelen

Die Black Tiger Garnelen kommen aus dem Indopazifik - von Ostafrika bis nach Südostasien. Bei uns sind sie mittlerweile in allen Größen und Zubereitungsarten. Garnelen sind kulinarische Allround-Talente, sie sollten aber beim Garen nicht zu stark erhitzt werden, sonst werden sie zäh und trocken. Ob auf dem Grill oder in der Pfanne: Ein bis zwei Minuten pro Seite sind ausreichend. Das fachkundige Team von Fisch Jakob berät Sie gerne .

Fisch Jakob

Fischtorstraße 7

55116 Mainz

Tel. 06131 23 17 16

www.fischjakob.de



Fisch Jakob: Frühstück wie an der Nordsee

Knackig frisch, der Gegensatz zwischen knusprigem Brötchen und schmelzigem Matjes, gewürzt mit den herzhaften und frisch geschnittenen

Zwiebeln, hm...lecker. Das gibt es nicht an der Nordsee, sondern hier in Mainz, in der Fischtorstraße bei Fisch Jakob.

Dieses köstliche Frühstück können Sie sich jeden Morgen für nur 2,70 ab 8 Uhr gönnen. Oder mögen Sie lieber Lachsersatz (das ist gefärbter Seelachs), Bismarck-Hering, Brathering, hausgemachte Fischfrikadellen, Edellachs, Shrimps oder Krabben?

Mein Gott, geht es uns gut.

Fisch Jakob

Fischtorstraße 7

55116 Mainz

Tel. 06131 23 17 16

www.fischjakob.de



Seit 1897 in Mainz