



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



Seit 1897 in Mainz