

Frühlingsrezepte

(auch ein politisch Interessierter hat mal Hunger...)

Wussten Sie, dass Ingwer wärmende Eigenschaften haben soll und dabei noch beruhigend wirkt? Es enthält Gingerol, welches den Appetit anregen soll.

Fisch-Nuggets mit Wurzelgemüse

Wurzelgemüse

1 kg Möhren
1 rote Zwiebel
2 EL Rapsöl
½ TL Zucker
½ - 1 TL Zitronengraspulver
½ - 1 TL Ingwerpulver
Ca. 100 ml Karottensaft aus der Flasche
Salz
Pfeffer
Petersilie

Die Möhren raspeln und klein schneiden.

Die Zwiebel enthäuten und würfeln.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln eine Minute andünsten, dann die Möhren dazugeben.

Bei geschlossenem Deckel andünsten.

Die Gewürze nach Geschmack und den Karottensaft dazu geben, gar dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Petersilie überstreuen und anrichten.

Fisch-Nuggets

1 kg Seelachsfilet oder anderen Weißfisch
1 Zitrone
Salz
1-2 Eier
„Panko“-Panade (aus dem Asia-Laden)
1 EL Currypulver
1 TL Zitronengraspulver
1 TL Ingwerpulver
Salz, Pfeffer
2 EL Rapsöl

Den Fisch säubern und salzen. In mundgerechte Stücke schneiden.

Die Eier mit dem Saft einer Zitrone verquirlen.

Mehrere Esslöffel „Panko“-Panade in einem tiefen Teller mit den Gewürzen vermischen.

Die Fischstückchen zuerst in der Eiermischung, dann in der Panade wälzen.

Das Öl erhitzen.

Die Fischstückchen im heißen Öl braten.

Dabei einmal wenden.

Dazu passen Kartoffeln oder Reis.

Guten Appetit,

wünscht Ihre

UNABHÄNGIGE WÄHLERGEMEINSCHAFT AMMERSBEK

Dieter Cordes
(1.Vorsitzender)

Ralph Otto
(Schriftführer)

Ammersbek, im April 2010