



Linda Fäh fä(h)net für Gertsch-Produkte

**Neu**

# Seelachs im Bananenblatt

*Comestibles* ★★★  
und Gourmet-Service  
Fritz Gertsch AG, 3603 Thun  
[www.catchmorefish.ch](http://www.catchmorefish.ch)



**Neu**

## Seelachs im Bananenblatt mit Orangenmarinade

Diese, exotisch anmutende Kreation von Seelachs im Bananenblatt hält den Fisch angenehm saftig und bringt viel Farbe auf den Teller.

- ▶ **Zubereitung im Steamer:** Steamer mit Dampfklima auf ca. 80°C vorheizen, Seelachs im Bananenblatt im gebutterten Blech 10-12 Minuten pochieren.
- ▶ **Zubereitung in der Bratpfanne:** Bratpfanne auf mittlere Hitze vorheizen, etwas Bratbutter oder Öl zugeben und Seelachs im Bananenblatt 9-10 Minuten von allen Seiten braten.
- ▶ **Grillieren:** Seelachs im Bananenblatt bei mittlerer Hitze 9-10 Minuten grillieren.
- ▶ **Info:** Sowohl beim Braten in der Pfanne, als auch beim Grillieren, darf das Bananenblatt dunkle Stellen aufweisen.
- ▶ **Zutaten:** Seelachs Royal grätenfrei (ISL), Orangenmarinade, Bananenblatt (nicht zum Verzehr geeignet).

*Comestibles* ★★★

Comestibles- und Gourmet-Service Fritz Gertsch AG  
Uttigenstr. 138A, 3603 Thun, Telefon 033 22 77 000  
oder 0848GERTSCH, Fax 033 22 77 001  
[info@catchmorefish.ch](mailto:info@catchmorefish.ch), [www.catchmorefish.ch](http://www.catchmorefish.ch)



Unser Betrieb ist zertifiziert

