



METZGEREI Müller

5400 Baden, Weite Gasse 12, Tel. 056 222 69 04



**DER FRISCH-FISCH** unser Fischlieferant

### Seezunge auf Gemüse

- 1 Seezungen  
(ca. 250 g),  
küchenfertig
- 2 EL Mehl
- 2 EL  
Olivenöl/Bratbutter
- Salz und  
Pfeffer aus der  
Mühle
- Karotte
- Zucchini
- Spargeln
- Oliven



#### ZUBEREITUNG

 Fisch würzen.

1. Gemüse rüsten, in dünne Scheiben schneiden, Spargelköpfe halbieren, alles kurz blanchieren, dann mit den Oliven in die ofenfeste Platte legen, würzen und Olivenöl darüber verteilen.
2. Fisch im Mehl wenden und auf beiden Seiten je 1Min. anbraten, dann auf das Gemüse legen und im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca.15 Min. (mittlere Rille) garen, direkt aus dem Ofen servieren.

#### 3. TIPP

- Die Seezunge ohne anbraten im Ofen garen: Kräuterbutter auf dem Fisch verteilen.  
Garzeit bei 230°C ca. 20 Min.
- Für dieses Gericht eignet sich auch ein Seeteufel küchenfertig (200–300g), Garzeit ca. 25 Min.

## Unser Fischangebot über Ostern

Süßwasser: Frischlachs ( GBR), Egli ( EST), Lachsforellen ( ITA), Zander ( EST)

Meerfisch: Dorsch ( NOR), Goldbutt (NDL), Rotzungen (NLD), Heilbutt ( NOR)  
Rotbarsch (ISL) Seeteufel (GBR), Seezungen (NLD), Thunfisch ( PHIL)  
Jakobsmuscheln (Jap)

Der Fangfrische Fisch ist ab Mittwoch bei uns im Haus.

Bitte bestellen Sie rechtzeitig..... Es hät solangs hät