

## Fisch in Sauerrahm



1 dl Wasser mit  
Bouillonpaste oder Salz aufkochen, Platte abschalten,  
ca. 120 g frische Flundern hineinlegen, ca. 3 Min. ziehen lassen,  
Kapern oder Cornichons klein geschnitten,  
1-2 dl Sauerrahm dazugeben. In einer Frischhaltedose im  
Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.

**Servieren:** Morgens bis nachmittags als Zwischenmahlzeit, 1-2 EL pur oder zu Toastbrot, therapeutisch angewendet mehrmals täglich.

**Variante:** Andere Fischart, z. B. Heilbutt, notfalls tiefgekühlt.

*Dieses Gericht hat eine gute Lysin-, Niacin- und Vit. B2-Wirkung, es ist hilfreich bei Darmproblemen, geröteten Augen, trockenen Schleimhäuten, Problemen mit der Atmung (Asthma), im Sommer, in der Stadt und bei hohen Ozonwerten.*

## Fisch gedämpft



150 g frischen Fisch, z. B. Heilbutt, Flundern, in den kalten Topf legen,  
Butter und Salz darauf verteilen, zugedeckt auf mittlerer  
Stufe nur kurz erhitzen (nicht über 70 °C),  
ca. 5 Min. ziehen lassen.

Dill oder Salbei gehackt mit  
1-2 dl Rahm gut verrühren und über den Fisch giessen.

**Servieren:** Mittags zu Polenta, Hirse, Linsen, Reis oder Teigwaren, jedoch nicht zu Kartoffeln (S. 95).

*Lysin im frischen Fisch ist hitzeempfindlich (S. 16). Niacin wirkt bei dieser Zubereitung durch den Rahm noch verstärkt, für Kinder und bei Neigung zu Kreislaufschwäche ist wenig davon meist besser als zu viel.*

**Tipp:** Als Verdauungshilfen zu Fisch helfen Zitrone (S. 155), 15-Sekunden-Schwarztee (S. 153), Tönnies-Schnaps (S. 159), Ingwer (S. 152) oder Rotwein mit Mass.

## Fisch im Eierteig



1 Ei mit  
2-3 EL Halbweissmehl  
Salz  
1 EL Wasser, evtl. Öl gut verrühren,  
mindestens 20 Min. ruhen lassen.  
2-4 frische Dorschfilets mit Haushaltspapier abtupfen, evtl. in Stücke  
schneiden, im Teig wenden.  
Bratpfanne sanft erwärmen, die Fischfilets  
rundum, evtl. in Butter, goldbraun braten.

**Servieren:** Mittags mit Polenta oder Hirse und wenig Salat, evtl. mit Mayonnaise oder Quarkmayonnaise und Salbeiblättern (S. 20).

**Morgens** zu Linsen, evtl. kalt zu Toast mit Butter, Zitrone, Blattgrün.

**Variante:** Pangasius riecht nicht so stark nach Fisch und eignet sich daher, wenn der Fischgeruch als unangenehm empfunden wird.

*FrISCHE FISCHE haben eine gute Lysinwirkung. Im Fisch wirkt Niacin beruhigend und regenerierend, im Ei Cystein anregend.*

*Eier erhöhen als Gegenspieler durch die Cysteinwirkung die biologische Wertigkeit des Fisches und machen ihn dadurch verträglicher.*

*Die Gegenspieler Lysin und Cystein unterstützen sich v. a. bei Verschleimungen der Atemwege oder bei Reizhusten (Keuchhusten). Für die Infektabwehr braucht es immer beide Aminosäuren.*

*Das Braten geht bei geeigneter Technik in einer unbeschichteten Bratpfanne auch ohne Butter oder Fett, dem Teig wird dann etwas mehr Rahm oder Öl beigefügt. Die Kerntemperatur sollte im Fisch nicht über 70 °C steigen.*

**Tipp:** Fisch wird im Eierteig auch von Kindern gegessen, die ihn sonst ablehnen. Für sie kleine Teile vom Filet schon beim Vorbereiten abtrennen, damit die Stücke ganz vom Ausbackteig umgeben sind.