

BESTE

JAHRE MAGAZIN

NR. 159 | MÄRZ 2019 | KOSTENLOS, DA UNBEZAHLBAR | REGENSBURG

MODE
Die neuesten Trends
HIGHLIGHTS
für die Saison

Fisch auf den Tisch
Ausgefallene Rezeptideen,
einfach nachzukochen

Am
15. März
ist Tag der
Rücken-
gesundheit

So stärken Sie
IHR KREUZ

REISEZIELE 2019

Flusskreuzfahrten

Entspannt reisen, genießen
und vieles entdecken

Pfefferfisch mit Auberginenpüree

1 Aubergine waschen und mit Olivenöl bestreichen. Zusammen mit den ungeschälten Knoblauchzehen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten garen. Limette auspressen.

2 Danach abkühlen lassen, die Aubergine halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Knoblauch schälen und zusammen mit Auberginenfleisch, Brühe, restlichem Olivenöl, Sesamöl und 1 EL Limettensaft pürieren. Mit etwas Pfeffer würzen und Sesam unterrühren. Auberginenpüree am besten in einem Wasserbad warmstellen.

3 Für den Pfefferfisch Grieß mit dem Steampfeffer und Salz vermischen. Fisch zuerst im restlichen Limettensaft, dann in der Panade wenden, Panade gut andrücken. Fischfilets in einer Pfanne in heißem Erdnussöl auf jeder Seite 1 bis 2 Minuten braten.



ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

- > 1 kleine Aubergine
- > 2 EL Olivenöl
- > 2 ungeschälte Knoblauchzehen
- > 1/2 Limette
- > 1 TL Brühe (z. B. KNORR Delikatess-Brühe)
- > 1 TL Sesamöl
- > Pfeffer
- > 1/2 EL Sesamsamen
- > 50 g Hartweizengrieß
- > 1/2 TL Steampfeffer
- > Jodsalz
- > 250 g Zanderfilets
- > 2 EL Erdnussöl

Quelle: Photos, Unilver, Deutschland GmbH
Quelle: Photos, Unilver, Deutschland GmbH

BUCHTIPP



FRÜHSTÜCKEN IN REGENSBURG

EINE KULINARISCHE REISE DURCH DIE DOMSTADT

Wie kann man angenehmer in den Tag starten als mit einem ausgiebigen, wohlschmeckenden Frühstück? Am besten dann, wenn man sich nicht selbst darum kümmern muss, was auf den Tisch kommt – umgeben von angenehmer Gesellschaft in einem schönen Ambiente, in dem liebevoll für den besonderen Gaumenkitzel gesorgt wird. Genau das schätzen die beiden Autorinnen Eva Janik und Marion Lanzl. Sie haben ihre Erlebnisse und Eindrücke in dem Mitte März erschienenen Buch „Frühstücken in Regensburg“ festgehalten.

Verlag: MZ-Buchverlag | ISBN: 978-3-86646-376-9 | Preis: 17,80 Euro

HOTEL · RESTAURANT

Wiendl

Ihr Restaurant für Festlichkeiten aller Art mit überregionaler Küche und prämierten Fischspezialitäten

Mo – Fr 10.00 – 24.00 Uhr, warme Küche bis 21.30 Uhr
Sonn- und Feiertage: Mittagstisch 11.30 – 15.00 Uhr
Sa Ruhetag (außer für Festlichkeiten ab 35 Personen)

schöner, schattiger Biergarten

Universitätsstraße 9 · 93053 REGENSBURG
Tel. 0941 920270 · www.hotelwiendl.de

WIRTSCHAUS · HOTEL · BIERGARTEN

Bischofshof

Braustuben

BOCKBIERFEST
am 23. März 2019 ab 18.00 Uhr
mit Live-Musik von den
"Stodlfetzer" und leckeren
bayrischen Schmankerln

Bischofshof Braustuben
Dechbettener Str. 50 · 93049 Regensburg
Tel. 09 41/20 82 17-0 · Fax 09 41/20 82 17-40
www.bischofshof-braustube.de
www.facebook.com/braustuben