

Linda Fäh
fä(h)net für
Gertsch-
Produkte



Exotic-Hit und Power-Fit

Comestibles ★★★
und Gourmet-Service
Fritz Gertsch AG, 3603 Thun
www.catchmorefish.ch



Exotic-Hit & Power-Fit

Der bodenständige, an Bedeutung gewinnende Buntbarsch (Tilapia) ist ein ASC zertifizierter Zuchtfisch und stammt aus dem Inselreich Indonesien. Er überzeugt durch sein festes Fleisch und seinen angenehmen Geschmack.

- ▶ **Zubereitung in der Bratpfanne:** Bratpfanne, mit wenig Bratfett auf mittlerer Hitze vorheizen, Exotic-Hit (an Curry-Sesam-Marinade) oder Power-Fit (an Orangenmarinade) etwa 6-8 Minuten braten; gelegentlich wenden.
- ▶ **Grillieren:** Exotic-Hit (an Curry-Sesam-Marinade) oder Power-Fit (an Orangenmarinade) direkt auf den Grillrost legen und etwa 6-8 Minuten grillieren; gelegentlich wenden.
- ▶ **Zubereitung im Backofen oder Steamer:** Die Zubereitung von Exotic-Hit (an Curry-Sesam-Marinade) oder Power-Fit (an Orangenmarinade) im Steamer oder Backofen ist nur bedingt möglich.
- ▶ **Zutaten:** Buntbarschfilet grätenfrei, sowie: Exotic-Hit = Curry-Sesam-Marinade oder Power-Fit = Orangen-Marinade
Nachhaltigkeitsinfo: Unser Buntbarsch stammt aus ASC zertifizierter Zucht.
Allergikerinfo: Exotic-Hit: Sesam; Power-Fit: keine

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, www.catchmorefish.ch



Unser Betrieb ist zertifiziert

