Zutaten:
pro Person eine schöne Schmorgurke (gibt es bei unseren Bauern auf dem Markt aus eigenen Gärten), Zwiebel, Salz, Pfeffer, Siebenerlei, Öl, Mondamin, Creme fraiche

Unsere Markttermine:

Mittwoch	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr
	Salzhemmendorf	08.00 - 13.00 Uhr
Donnerstag	Eschershausen	08.00 - 13.00 Uhr
	Hameln EDEKA Lemkestr.	07.30 - 18.00 Uhr
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	15.00 - 18.00 Uhr
Freitag	Bodenwerder	07.00 - 13.00 Uhr
	Springe	07.00 - 13.00 Uhr
Samstag	Hameln	07.00 - 13.00 Uhr

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

Schmorgurken

Der August ist als saure Gurkenzeit bekannt, denn es ist der Monat für leckere, frische Gurken aus der Region. Ich möchte Ihnen in diesem Monat die Schmorgurken empfehlen. Die habe ich bis vor ein paar Jahren überhaupt nicht gemocht, jetzt finde ich sie sehr lecker. Vielleicht ein Vorteil des Älterwerdens.
Ja, gefüllte Schmorgurken oder mit Mettbällchen sind bekannt. Aber probieren Sie es doch einmal mit Schmorgurken und Fisch.

1. Die Schmorgurken schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen, dann vierteln und in grobe Stücke schneiden.

2. Zwiebelwürfel in etwas Öl in der Pfanne anbraten, einen Löffel Siebenerlei dazu und dann die Gurkenstücke in die Pfanne geben. Schön anbraten, bis die Gurken Farbe annehmen. Mit einer Tasse Wasser pro Person ablöschen, creme fraiche und Mondamin verrühren und unter die Gurken ziehen. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

3. Mit gehacktem Dill oder Petersilie oder was immer Sie an Kräutern mögen, auch fein geschnittenen Tomaten gehen, können Sie den Schmorgurken Ihre persönliche Note geben. Dazu passen Salzkartoffeln und ein klassisch paniertes Fischfilet oder auch ein naturgebratenes Goldbarsch-, Seelachs- oder auch Steinbeisserfilet.

Achso, fast vergessen: kennen Sie Siebenerlei??
Das sind sechs Gemüsesorten und Salz, kann man selber machen, oder bei uns am Stand kaufen.
Die Rezeptur finden Sie auch auf unserer Homepage. Fehlt mal an der Suppe etwas Pfiff oder Sie möchten eine schnelle Soße machen, so brauchen Sie nichts aus der Tüte. Einfach Siebenerlei, kurz anbraten, ablöschen- fertig.

Und nun wünsche ich Ihnen guten Appetit bei Fischfilet mit Schmorgurken!

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!