

Unsere Tages-Empfehlung

Bachsaibling

Der Saibling enthält zwar ein kleines bisschen mehr Fett als die ganz mageren Seefischarten, aber dennoch deutlich weniger als seine nächsten Verwandten Forelle und Lachs. Außerdem ist die Fettzusammensetzung mit etwa 70 % mehrfach ungesättigten Fettsäuren ausgesprochen günstig, der Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren beträgt etwa 3 g. Darüber hinaus liefert Saibling nennenswerte Mengen an Mineralstoffen wie Phosphor und Eisen, B-Vitaminen und Vitamin A.



**Frischer Bachsaibling im Ganzen
mit Butter gebraten, dazu buntes Gemüse
und Petersilien-oder Röstkartoffeln
á Euro 19,00 pro Portion**

Alle Preise in Euro und inkl. MwSt.