



-Eva Melzer -

..... erfolgreiche Produzentin von Fruchtaufstrichen, Chutneys, Pestos & Co.....  
– Internationale Grüne Woche 2017 – Siegerin: Marmeladen-Casting® 2017

„....willst á Tipp von Eva Melzer?“

### Scharfe Gemüsepfanne

Je eine Zucchini, rote, gelbe Paprika, 3 Tomaten, eine rote Zwiebel, putzen und in Würfel schneiden.

In einer kleinen Schale 1 TL mit dem „Holunder & Co.-Tomatenpesto“ mit 2EL Olivenöl vermischen und über die Gemüswürfel geben.

Alles gut vermischen und ca. 1 Stunde marinieren lassen.

Dann in die heiße Pfanne, unter mehrmaligen wenden bissfest garen.

Passt gut als Beilage zu gerilltem Fleisch.

### Fischfilet mit Birnensenfpanade

Ein Fischfilet (Kabeljau oder Zander) waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Den Fisch leicht salzen, von beiden Seiten dünn mit unserem Birnensenf mit Timutpfeffer bestreichen, (da der Timutpfeffer nach Grapefruit schmeckt passt er ausgezeichnet zu Fisch).

Dann leicht in Mehl wenden In einer Pfanne nach Belieben Öl oder Butter erhitzen und den Fisch von beiden Seiten goldbraun braten.