Fit und gesund mit Bouillabaisse

Vitamine sind organische Verbindungen und der menschliche Organismus kann 11 davon nicht selbst synthetisieren. Sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Die Bouillabaisse bietet hier einen ihrer größten Vorteile.

Vitamin D

fördert ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung der Knochen bei Kindern, verbessert die Abwehr vieler Infekte, schützt vor vielen Krebsarten und wirkt positiv auf Niere, Nebenschilddrüse und Zellwachstum.

Vitamin B 12

stärkt unser Immunsystem, Nervensystem und verstärkt die Bildung roter Blutkörper. Ein Mangel an Vitamin B12 kann Erschöpfungsgefühle und Konzentrationsstörungen hervorrufen.

Vitamin A

ist essentiell für die Gesundheit und Struktur des Gewebes. Vitamin A unterstützt gesundes Zellwachstum der Haut, Atem-, Verdauungs- und Harnwege. Es verstärkt die Produktion von Antikörpern und spielt bei der Vermehrung (Sex) eine wesentliche Rolle.

Vitamin E

ist im Jahr 1922 als „Fruchtbarkeits-Vitamin“ entdeckt worden und ist essentiell für die Spermaproduktion. Vitamin E beugt Rheuma, Asthma, Schmerzzustände, Allergien und Bluthochdruck vor. Mangelerscheinungen sind Müdigkeit, trockene Haut oder auch schlecht heilende Wunden.

Fischspezialitäten WILHELM

Sie finden uns

22., Wagramer Straße 95

Di-Fr 10-18 Sa 8-13

Sie erreichen uns

01/ 203 23 27

office@fische-wilhelm.at

Wir informieren Sie

www.fische-wilhelm.at

www.kabeljau.at

Join our community

VISA Maestro MasterCard

Fischspezialitäten WILHELM

Bouillabaisse

An einem Palmenstrand sitzen. Den salzigen Duft des Meeres riechen. Das Rauschen der Brandung hören. Eine Spezialität die ein Lebensgefühl wiederspiegelt.

BOUILLABAISSE
Was ist drin?

Unsere Bouillabaisse ist eine reichhaltige Fischsuppe und gilt als Spezialität Marseilles. Sie wird aus verschiedenen Fischen und Meeresfrüchten sowie Gemüse zubereitet. Wichtig für den Geschmack ist die Verwendung einer größeren Anzahl von hochwertigen Fischsorten. Welche bei uns je nach Saison variieren.

ZUTATEN

Lachsfilet
Zanderfilet
Kabeljaufilet
Oktopus/Tintenfisch
Thunfischfilet/Butterfisch
Garnelen/Shrimps/Langusten

Olivenöl
Sel de Mer
Edmond Fallot Senf
Blairs Original Sauce
Chardonnay von Wieser
Schwarzes Gold Pfeffermischung

Zitrone
Zwiebel
Tomaten
Petersilie
Knoblauch

VITAMINE

A B1 B2 B3 B6 B7 B9 B12 C D E K

BOUILLABAISSE
Wie wird zubereitet?

Für die Zubereitung werden die Fische gewaschen, entgrätet und die feinen Filets klein geschnitten.

Danach werden die Fisch Sorten mit Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten kurz angeröstet und mit einem Chardonnay von Wieser abgelöscht.

Gewürzt wird mit Sel de Mer, Schwarzes Gold Pfeffermischung, Edmond Fallot Senf, Petersilie, Zitrone und ein paar Tropfen Blair´s Original Sauce.

In unserer Bouillabaisse finden Sie ausschließlich feinste Filets. Vergeblich werden Sie nach Gräten, Augen oder Flossen suchen.

BOUILLABAISSE
zum Mitnehmen

BOUILLABAISSE

250 ml € 5,—

BOUILLABAISSE

500 ml € 10,—

BOUILLABAISSE

1000 ml € 20,—

BOUILLABAISSE
als Imbiss

Wir servieren Bouillabaisse traditionell mit Toros Weißbrot und Stokes Garlic Mayonnaise

6,80