

# Frisch verliebt in nachhaltigen Fisch.

Wir lieben Lebensmittel.



Fisch ist ein leckeres und gesundes Lebensmittel. Damit wir auch in Zukunft aus einem breiten Angebot an Fisch wählen können, sollten wir beim Fischeinkauf mit Bedacht vorgehen. Denn Fisch und Meeresfrüchte sind nicht unendlich.

Der MSC ist eine gemeinnützige Organisation, die verantwortungsbewusste Fischereien mit ihrem blau-weißen Siegel auszeichnet. MSC (Marine Stewardship Council) bedeutet übersetzt so viel wie „Hüter der Meere“. Das Siegel hilft uns allen, nachhaltig gefangenen Fisch einzukaufen und so einen Beitrag zu gesünderen Weltmeeren und dem Erhalt von Fischbeständen zu leisten.

Bei der EDEKA Rhein-Ruhr finden Sie das blaue MSC-Siegel auf vielen Artikeln – sowohl in der Tiefkühlung als auch bei den Dosen, im Kühlregal und in der Frischetheke. Indem Sie Fisch mit MSC-Siegel kaufen, belohnen Sie nachhaltig arbeitende Fischereien und tragen dazu bei, dass die Vielfalt in unseren Meeren bestehen bleibt. Unser kompetentes Servicepersonal an der Fischbedientheke berät Sie gerne bei der Auswahl von MSC-zertifiziertem Frischfisch.

## Das MSC-Siegel:



## Fisch für heute, Fisch für morgen. Das MSC-Programm

Fischereien können sich weltweit nach den Anforderungen des MSC bewerten lassen. Wer die strengen MSC-Kriterien erfüllt, darf seinen Fisch mit dem blauen MSC-Siegel auszeichnen.

Nachhaltige Fischerei nach MSC-Standard bedeutet, nur so viel zu fangen, dass Fisch zahlreich bleibt oder der Bestand wieder zunimmt. Andere Meeresbewohner und der Lebensraum der Fische sollen geschont und Fanggeräte verantwortungsbewusst eingesetzt werden. Ein wirkungsvolles Management trägt dazu bei, dass die Fischerei auf veränderte Bedingungen schnell und angemessen reagieren und alle relevanten Regeln und Gesetze einhalten kann. Dies ist wichtig, um Fischgründe nachhaltig befischen zu können.

Die Edeka Rhein-Ruhr unterstützt den MSC bei seiner wichtigen Arbeit und klärt Kunden über das blaue MSC-Siegel auf.



© Martha Holmes

EDEKA Handelsgesellschaft  
Rhein-Ruhr mbH  
Chemnitzer Str. 24  
47441 Moers

Wir lieben Lebensmittel.



# Jetzt informieren. Entdecken Sie nachhaltigen Fischgenuss mit MSC.

Wir lieben Lebensmittel.



Achten Sie auf das MSC-Siegel.

## Zwei Rezepte, die Sie nachhaltig lieben werden

Überraschen Sie Familie und Freunde mit einem leckeren Gericht aus Fisch von MSC-zertifizierten Fischereien. Wir haben für Sie zwei tolle und einfach zuzubereitende Rezepte zusammengetragen.

Viel Vergnügen beim Nachkochen!

### Tipp 1: Schollenröllchen mit Rucolafüllung

Die Schollenfilets waschen und trocken tupfen. Den Rucola waschen, putzen und gut abtropfen lassen. Die Hautseite mit je 2–3 Rucolablättern belegen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren.

Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Pilze putzen und in Streifen schneiden oder zupfen. In 2 EL heißem Öl braun anbraten, salzen, pfeffern und wieder aus der Pfanne nehmen.

Im restlichen Öl in der Pfanne die Schalotte und den Knoblauch kurz anschwitzen und mit dem Wein ablöschen. Fast vollständig reduzieren lassen und den Fond zugeben. Die Sahne angießen und leicht sämig einköcheln lassen.

Die Crème fraîche einrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Fischröllchen salzen, pfeffern und mit den Pilzen in die Sauce geben. Zugedeckt etwa 8 Minuten bei milder Hitze nur noch ziehen lassen.

Den restlichen Rucola grob hacken. Die Röllchen (Zahnstocher entfernen) auf der Pilzsauce anrichten und mit Rucola bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### Zutaten für 4 Personen

8 Schollenfilets à ca. 80 g (ohne Haut)	Salz, weißer Pfeffer
1 Handvoll Rucola	100 ml trockener Weißwein
1 Schalotte	200 ml Fischfond
1 Knoblauchzehe	200 ml Sahne
300 g Austernpilze	2 EL Crème fraîche
3 EL Pflanzenöl	Zitronensaft



### Tipp 2: Schwedischer Matjessalat

Kartoffeln und Rote Bete separat garen, schälen und in Würfel schneiden. Ebenso die abgetropften Zwiebel-Matjesfilets, Äpfel, Dillgurken, Eier und Kalbfleisch würfeln. Zwiebeln und Dill fein hacken, alles zusammen in einer Salatschüssel vermischen.

Für das Dressing das Eigelb mit Senf glatt rühren und die restlichen Zutaten unterrühren. Die Marinade mit den Salat-zutaten mischen und zugedeckt zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Dazu passt kräftiges Brot.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



### Zutaten für 4 Personen

4 mittelgroße Kartoffeln
3 frische Rote Bete (alternativ aus dem Glas)
3 Packungen Zwiebel-Matjesfilets à 200 g
2 Äpfel
2 große Dillgurken
Eiweiß von 2 hart gekochten Eiern
200 g gekochtes Kalbfleisch
1 Zwiebel
1 Bund Dill

Für das Dressing:

Eigelb von 2 hart gekochten Eiern	1 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Senf	2 Esslöffel Obstessig
1 kleiner Becher saure Sahne	Saft von ½ Zitrone
1 kleiner Becher Joghurt (1,5 %)	Salz, Pfeffer



Achten Sie auf das MSC-Siegel.



Wir lieben Lebensmittel.

