



# WORK-LIFE-BALANCE



## Das ABC für Fisch und Fleisch

1. Alles was sie kurz braten bitte immer nach dem garen Salzen (gilt für Fleisch)
2. Fleisch nach Möglichkeit nur kurz anbraten und dann in den vorgeheizten Ofen schieben, denn dadurch wird das Fleisch noch besser. Vor dem Servieren nochmals kurz ruhen lassen, damit sich das Fleisch entspannen kann
3. Fisch nach dem 3S-System behandeln: Säubern, Säuren und Salzen. Fisch mit Haut und nur auf der Hautseite anbraten. Dabei die Hitze beachten, damit es nicht verbrennt. Wenn der Fisch leicht glasig wird, von oben wenden und nur noch ziehen lassen



Foto: www.photocase.de

Butter erst kurz vor Garende zugeben, damit sich ein angenehmer Buttergeschmack entwickelt.