



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Garen ohne Hitze, aber mit Säure



Garen ohne Hitze - mit der Kraft der Zitrone

Kalt garen, nur mit Säure, herrlich lecker! Frischer, roher, eiweißreicher Fisch eignet sich sehr gut: z.B. Bio - Lachs in kleine Würfel schneiden, mit Zitronen- oder Limonensaft begießen und im Kühlschrank bei mehrmaligem Umrühren über Nacht aufbewahren. Der Garprozeß geschieht durch die Zitronensäure. Vor der Weiterverarbeitung überschüssigen Saft abgießen (siehe z.B. Rezept „Lachstatar“).

Rezept zum Kochtipp [Lachstatar](#)