

Für unseren November-Koch Mark Schiesser ist der Volg in Stein am Rhein nicht nur punkto Frischprodukte eine ergiebige Quelle.



Das malerische Städtchen Stein am Rhein.



Produzent Markus Brügger bespricht mit dem Koch Mark Schiesser und der Volg-Filialeiterin Barbara Vetterli die Aufnahmen, welche gemacht werden sollen.

Im Volg gibt's die besten Stories

ÖISI CHUCHI

DI FRISCH UND FRÜNDLICH
(HOCHSENDIG VOM VOLG)

Unser November-Koch Mark Schiesser wuchs im idyllischen Glarner Niederurnen in der elterlichen Molkerei auf. Und so kam im

Volg Stein am Rhein als erstes auch flugs ein Schabzigerstöckli ins Chörbli. Dazu fangfrischen Fisch, der hier als Regionalprodukt im Angebot ist. Mit dem Zigerklee verleiht Schiesser dem milden Fischgericht eine aparte Würze.

er wöchentlich den geschätzten «Steiner Anzeiger». Im Volg bezieht der Journalist übrigens nicht nur seinen täglichen Lebensmittelbedarf. Von Personal und Kunden wird er zudem üppig mit guten Geschichten versorgt.

FRISCHPRODUKTE UND LESEFUTTER

Die Region Schaffhausen hat Mark Schiesser durch Besuche bei seiner Schaffhauser Gotte kennengelernt. Heute schreibt

DAZU EIN HIESIGER

Mark Schiesser empfiehlt zum Fischgericht einen leicht gekühlten Steiner Blauburgunder fruchtig, leicht oder klassisch einen Riesling Sylvaner. ◀

Fischfilets mit Ziger-Mandelkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zitrone
- 500 g Fischfilets ohne Haut
- Salz und Pfeffer
- 50 g Mandelblättchen
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 EL Peterli und Dill, fein geschnitten
- 50 g Ziger, fein gerieben
- 2 EL Paniermehl
- 30 g Butter
- 1 EL Erdnuss- oder Rapsöl
- Zitronenscheiben und Peterli

Zubereitung:

1. Zitrone heiss waschen und trocknen. Schale abreiben und Saft auspressen. Fischfilets würzen und mit Zitronensaft marinieren. Für die Panade Mandeln fein hacken und mit der Hand zerreiben. Schalotte, Kräuter, Ziger, Zitronenschale und Paniermehl mit Mandeln mischen.

2. Fischfilets in Panade wenden. Butter und Öl in Bratpfanne erhitzen und die Filets darin beidseitig goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten. Mit Zitronenscheiben und Peterli garnieren.

Zubereitung ca. 30 Min.

Hinweis: Das Rezept ist aus dem Kochbuch «Kochen im Glarnerland» von Käthy Knobel.

3+ Öisi Chuchi auf 3+

Jeweils am 1. Donnerstag des Monat. Nächste Sendung:

5. November um 8.40 Uhr

Wiederholungen:
Jeweils am Donnerstag um 8.40 Uhr.
Wer den Sender 3+ nicht empfangen kann oder die Sendung zeitversetzt sehen möchte, kann dies über Internet auf www.öisichuchi.ch tun.