FRISCHE PARADIES

VOM 10. BIS 22.01.2022

DAS KÖSTLICHSTE

aus salzigen Gewässern

LEICHTE KÜCHE

INSPIRATIONEN FÜR DEN ALLTAG

LOINS & FILETS

VON SALZWASSERFISCHEN

frischeparadies.de

IHRE INSPIRATIONSQUELLE IM JANUAR:

DAS KÖSTLICHSTE

aus salzigen Gewässern

Das Loin – der obere, praktisch grätenfreie Teil vom Fischfilet ist perfekt für die einfache und schnelle Zubereitung. Einfach salzen, pfeffern und, mit der Hautseite zuerst, ab in die Pfanne – oder, um es noch leichter zu machen, in den Ofen bei 180-200 °C für 30-40 Min.

GOEDEKEN FEINKOST Sylter Matjessalat

Milde Kräutermatjeshappen, frischer Apfel, Porree-Streifen, knackige rote Zwiebeln, saftige grüne und gelbe Paprika, in Essig-Öl-Dressing.
300 g/Dose
13,30* | 15,63 €/kg

3,99* | 4,69 €
pro Dose

GOEDEKEN FEINKOST Flusskrebsschwänze in Lake

Ein typisches Cajun-Gericht: Flusskrebsragout mit Okraschoten, einfach mal ausprobieren!
200 g/Dose
5,25* | 5,75 €/100 g

10,49* | 11,49 €
pro Dose

Wakame Algensalat

mit Sesam

Diese Beilage überzeugt zu Sushi und Fisch jeder Art mit seinem knackigen Biss und Geschmack nach Meer.
aufgetaut

1,29* | 1,49 €
pro 100 g

MSC Nordseekrabbenfleisch

MSC-C-51804

Delikater Schatz aus dem Wattenmeer. Unter optimalen Bedingungen gewachsen und auf dem Kutter in Meerwasser gekocht.
Wildfang, Nordostatlantik/Nordsee
100 g/Schale

4,99* | 5,49 €
pro Schale

MSC Miesmuscheln Extra

MSC-C-51804

Sie eignen sich ideal zum Kochen, da sie schon entsandet und geputzt sind.
Aquakultur, Niederlande
frisch, 80-95 Stück/kg, 1,5 kg/Schale
3,99* | 4,39 €/kg

5,99* | 6,59 €
pro Schale

QSFP Rotbarschloins

mit oder ohne Haut

Wildfang Nordostatlantik/Islandschelf
frisch, 150 g+/Stück

4,79* | 5,39 €
pro 100 g

SCHON GEWUSST?

Nur der gewanderte Kabeljau, der mit Langleine oder Handangel gefangen wurde, darf sich Skrei nennen!

FRISCHEPARADIES Schwertfischfilet Super Sashimi

Mit Langleine geangelte Schwertfische liefern dieses hochwertige Filet.
Wildfang Östlicher Indischer Ozean/ Sri Lanka/Indien, frisch

3,39* | 3,79 €
pro 100 g

Steinbutt

Der nussig-süßliche Geschmack des Steinbutts harmoniert toll mit etwas Säure, zum Beispiel mit Passionsfrucht oder Blutorange.
Aquakultur Spanien
frisch, 0,5-1 kg/Stück

2,09* | 2,29 €
pro 100 g

Calamaretti

Die kleinen Tintenfische mit Kräutern und Knoblauch marinieren und in der Pfanne scharf anbraten. Lecker zu Salat oder Pasta.
Wildfang Südwestatlantik
aufgetaut, 60-100 g/Stück

0,99* | 1,19 €
pro 100 g

Skreiloins

Er ist nur von Januar bis April erhältlich. Auf seinem langen Weg von der Barensee zu den Lofoten entwickelt der Winterkabeljau festes Muskelfleisch.
Wildfang Nordostatlantik/Norwegische See
frisch, 200 g+/Stück

5,99* | 6,99 €
pro 100 g

Steinbeißerloins

ohne Haut

Delikates, festes Fleisch – perfekt zum Braten, Dünsten oder Pochieren.
Wildfang Nordostatlantik/Islandschelf
frisch, 180 g+/Stück

4,29* | 4,79 €
pro 100 g

FRISCHEPARADIES Garnelen

ohne Kopf, mit Schale

Diese Premium-Garnelen sind eine absolute Delikatesse – naturbelassen und ohne Zusätze.
Aquakultur Vietnam, gefroren
13/15er, 1 kg/Beutel, 800 g Abtropfgewicht
36,24* | 39,99 €/kg

28,99* | 31,99 €
pro Beutel

*Dieser Preis gilt nur in Verbindung mit einer FrischeParadies Genusskarte.

FLEISCH & GEFLÜGEL

eine exquisite Auswahl

Gerade Geflügel, fettarm zubereitet, ist die perfekte Fleischzutat für Ihre Leichte Küche im Januar. Aber auch Kalbsschnitzel können Sie einfach in schmale Streifen schneiden und in einer asiatische Gemüsesuppe garen. Eine tolle Alternative zu Ente oder Hähnchen.

ES TRENC
Mallorquinisches Flor de Sal

Flor de Sal d'Es Trenc – das Original aus Mallorca. Traditionell von Hand durch Salineros geerntet, in der Sonne getrocknet und in den Salinen verpackt, bringt es eine Prise Inselgefühl nach Hause.
Mallorca/Spanien

180 g/Dose
4,44* | 4,99 €/100 g

Mallorquinisches Flor de Sal
mit Olive oder Kräutern
150 g/Dose
5,33* | 5,99 €/100 g

7,99* | 8,99 €
pro Dose

QSFP Marensin Maishähnchen

Einzigartige Freilandaufzucht über mindestens 88 Tage und natürliches, artgerechtes Futter machen unser Maisgeflügel zu einem absoluten Premiumprodukt. Höchsten Genuss bei gleichzeitiger Schonung der natürlichen Ressourcen.
Frankreich, frisch

Maishähnchenbrustsuprême
2 x ca. 250 g/Packung
16,99* | 17,99 €
pro kg

Maishähnchenkeulen
2 x ca. 300 g/Packung
9,99* | 10,99 €
pro kg

QSFP Tiroler Milchkalb

Ein Spitzen-Kalbfleisch, das einzigartig in Qualität und Geschmack ist und deshalb mit Stolz unser QSFP-Siegel tragen darf.
Österreich/Tirol, frisch

Milchkalbstafelspitz
ca. 900 g/Stück
30,49* | 31,99 €
pro kg

Milchkalbsschnitzel
2 x ca. 150 g/Packung
37,49* | 38,99 €
pro kg

FRISCHEPARADIES
DUROC Schweinefilet

Intensiv im Geschmack. Zur Würzung reicht ein wenig Salz und guter Pfeffer.
Deutschland, frisch
ca. 600 g/Stück
19,49* | 21,99 €
pro kg

FRISCHEPARADIES
Szechuan Pfeffer

Im Reich der Mitte ist er aus der regionalen Küche nicht wegzudenken und macht den feinen Unterschied beim Würzen aus.
38 g/Dose, 13,13* | 14,45 €/100 g

FRISCHEPARADIES
Zitronenpfeffer

Ausschließlich bester schwarzer Pfeffer und unbehandelte granulierte Zitronenschalen machen diese besondere Mischung aus.
60 g/Dose, 8,32* | 9,15 €/100 g

je 4,99* | 5,49 €
pro Dose

Enteninnenfilet

Das saftige rote Fleisch des Innenfilets der Barbarieente ist äußerst zart und schmeckt kurzgebraten am besten.
Frankreich, frisch
300 g/Packung
18,49* | 19,99 €
pro kg

Eifeler Kaninchenrückenfilet

Aus bäuerlicher Aufzucht in der Eifel. Zum Beispiel kurz gebraten als Topping für den Salat.
Deutschland, frisch
ca. 500 g/Packung
29,99* | 32,99 €
pro kg

CAMPO BEEF
Angus Steakhüfte

Die Steakhüfte ist wohl der feinste Teil der Keule.
Argentinien, frisch
ca. 1 kg/Stück
17,99* | 19,99 €
pro kg

OBST & GEMÜSE

frischer Genuss von nah und fern

Punica granatum – Der Granatapfel, von der Antike bis heute ein Symbol für Fruchtbarkeit und Macht, ist vollgepackt mit Antioxidantien, Flavonoide sowie Phenolsäuren mit wichtigen Funktionen für die Zellregulation. Außerdem enthält er Kalium, Vitamin A, C, E, Kalzium, Eisen.

TOMAMI Tomatenkonzentrat

#1 (Umami) oder #2 (Tomate)
90 ml/Flasche
11,10* | 11,66 €/100 ml

9,99* | 10,49 €
pro Flasche

Granatapfel

Die saftig-süßen, leicht herben Kerne eignen sich ideal als Topping für Salate und herzhafte Gerichte, aber auch Desserts mit Granatapfelkernen sind ein Highlight
Spanien

1,69* | 1,89 €
pro Stück

Blutorangen Moro

Blutorangen gibt es nur im Winter, denn nur durch die großen Temperaturschwankungen von 0° C bei Nacht und bis zu 20 °C am Tag entsteht die typisch rote Farbe des Fruchtfleischs.
Italien, Klasse I

3,29* | 3,49 €
pro kg

Zitrone mit Blatt

Hochwertige Zitronen aus Italien. Volles Aroma und intensiver Geschmack – zum Würzen und Verfeinern.
Italien, Klasse I
unbehandelt

6,19* | 6,49 €
pro kg

Buchholzer Nudeln stehen für beste Zutaten und ihre Umgebung – den Schwarzwald. Das Familienunternehmen wurde 1925 gegründet und wird heute in 4. Generation mit neuen Ideen in die Zukunft geführt.

BUCHHOLZER Dinkel Spaghetti

Nur Dinkelgrieß und gutes Buchholzer Wasser. Die Spaghetti werden von Hand geschnitten, über einen Stab gehängt und mindestens 48 Stunden getrocknet. Dies offenbart ihren besonders nudeligen Geschmack und kreiert ein bissfestes Genusserlebnis.

BUCHHOLZER Dinkel Bandnudeln

Diese Vollkornnudeln aus dem Schwarzwald werden mit 17% Ei hergestellt. Ausgezeichnete Bissfestigkeit und intensiv-kernig-nudeliger Geschmack mit Dinkelnote. Der Vollwertgrieß erzeugt dabei das angenehm kernige Geschmackserlebnis.
250 g/Packung
1,12*/1,16 €/100 g

je 2,79* | 2,89 €
pro Packung

Aubergine violett

Ein richtiger Alleskönner! Auberginen eignen sich hervorragend zum Grillen, Braten oder für den Ofen.
Italien

4,99* | 5,49 €
pro kg

Chioggia Bete

rot/weiß
Die elegante, geringelte Schwester der Roten Bete ist weniger erdig und deutlich feiner im Geschmack.
Niederlande

3,19* | 3,39 €
pro kg

Rote Bete

Niederlande

1,49* | 1,69 €
pro kg

Palmkohl

Die jungen Blätter des Palm- oder Schwarzkohls haben ein leicht pfeffriges Aroma und erinnern an Grünkohl. Im Geschmack ist Palmkohl allerdings sehr viel feiner und milder.
Italien

3,99* | 4,19 €
pro kg

Radicchio di Treviso

Radicchio passt wunderbar zum leichten Start ins neue Jahr. Und der Treviso ist natürlich außerdem noch wunderschön anzusehen.
Italien, Klasse I

6,49* | 6,69 €
pro kg

Perfekte Weinbegleitung

Blanc de Plages Pays d'Hérault

Der Wein kommt aus der UNESCO Weltkulturerbe-Gemeinde Saint Guilhem le Désert. Ein Vermentino mit frischem und hocharomatischem Bukett.
Languedoc-Roussillon | Frankreich
0,75 l/Flasche 8,79* | 9,32 €/l

6,59* | 6,99 €
pro Flasche

Meier Spätburgunder Blanc de Noirs

Ausdrucksstarker Blanc de Noir mit feiner Würze und tollem Schmelz von der südlichen Weinstraße.
Pfalz | Deutschland
0,75 l/Flasche 9,32* | 9,99 €/l

6,99* | 7,49 €
pro Flasche

Estandon Reflet Rosé

Rosé aus der Provence in Perfektion. Elegant, frisch und harmonisch mit Aromen von Zitrus, getrockneten Kräutern und roten Früchten, sowie einem cremigen Abgang.
Provence | Frankreich
0,75 l/Flasche 12,79* | 13,32 €/l

9,59* | 9,99 €
pro Flasche

Due Palme Primitivo Salento

Am Gaumen wirkt der Primitivo Don Cosimo seidig, kraftvoll und elegant mit schöner Harmonie und sanften Tanninen.
Apulien | Italien
0,75 l/Flasche 9,85* | 10,52 €/l

7,39* | 7,89 €
pro Flasche

Friedrich Becker Pinot Noir Cuvée Paradies

Diese eigens für das FrischeParadies kreierte Spätburgunder Cuvée strotzt nur so vor burgundischer Eleganz und Tiefe.
Pfalz | Deutschland
0,75 l/Flasche 23,32* | 23,99 €/l

17,49* | 17,99 €
pro Flasche

LIZI'S Müsli

Ausgesprochen köstliches Granola Müsli aus England. Herrlich kernig, gehaltvoll – oder auch proteinreich.

Original Müsli, Müsli mit weniger Zucker, Pecanuss Müsli mit weniger Zucker
500 g/Packung, 12,38* | 13,78 €/kg

BIO Müsli, Schokoladen Müsli, Mango Macadamia Müsli, Passionsfrucht Pistazien Müsli, Pecanuss Müsli, Müsli glutenfrei
400 g/Packung, 15,48* | 17,23 €/kg

High Protein Müsli
350 g/Packung, 17,69* | 19,69 €/kg

je 6,19* | 6,89 €
pro Packung

TIROLER FRÜCHTEKÜCHE Fruchtaufstrich, 70% Frucht

verschiedene Sorten
Hoher Fruchtanteil, ausgesuchte Qualität und sorgfälltige Verarbeitung garantieren besten Genuss.
200 g/Glas, 1,60* | 1,85 €/100 g

je 3,19 | 3,69 €
pro Glas

MADHU Manuka Honig

Manuka-Honig ist der Rolls-Royce unter den Honigen. Nur der neuseeländische Lederbaum erzeugt hierfür die Pollen.
Neuseeland, 250 g/Glas
6,80* | 7,80 €/100 g

16,99* | 19,49 €
pro Glas

MADHU Manuka Wildblütenhonig

Neuseeland, 250 g/Glas
5,20* | 5,80 €/100 g

12,99* | 14,49 €
pro Glas

KOHL Bergapfelsaft

verschiedene sortenreine Apfelsäfte (Rouge, Gravensteiner und Pinova) oder als Apfelsaftcuvée mit Marillen oder mit Birne
Sortenreine Bergapfelsäfte aus verschiedenen Apfelsorten. Aroma, Duft, Farbe, Mundgefühl – jede Sorte hat ihren eigenen Charakter und ausgeprägte Aromen. Oder köstlicher Bergapfelsaft kombiniert mit Säften aus Marillen oder Birnen.

je 4,59* | 4,99 €
pro Flasche

FRISCHEPARADIES Café Creme

Edle Kaffeekomposition feinster Arabica und Robustabohnen. Elegant, vollmundig und nussig im Geschmack.
ganze Bohnen
1 kg/Beutel

15,99* | 17,99 €
pro Beutel

FRISCHEPARADIES Espresso

Feinste Arabica- und Robustabohnen mit reichhaltigem Aroma. Schokoladig im Geschmack mit feinfruchtiger Säure.
ganze Bohnen
1 kg/Beutel

16,99* | 18,99 €
pro Beutel

REZEPT DES MONATS

Orientalische Vorspeisenplatte

Das Gericht Baba Ganoush ist ein Püree aus Auberginen und Sesampaste, gewürzt mit Knoblauch, Kümmel und Zitronensaft. Auf unsere Orientalische Vorspeisenplatte kommen noch Hummus, Rote Bete Salat und frisch gebackenes Lavash Brot von unserem Bistrokoch in Hamburg, Ivan Pagel.

DE-ÖKO-006

FRISCHEPARADIES Bio Kichererbsen

Die vielseitig einsetzbare Hülsenfrucht ist einer der wichtigsten Bestandteile der orientalischen Küche und Grundzutat vieler Gerichte.
Türkei, 500 g/Packung
6,98*/7,98 €/kg

3,49* | 3,99 €
pro Packung

FRISCHEPARADIES Sesammark

Die leckere Sesampaste, auch Tahini genannt, ist Grundzutat für Hummus oder Baba Ganoush.
190 g/Glas
2,42*/2,73 €/100 g

4,59* | 5,19 €
pro Glas

FRISCHEPARADIES Kreuzkümmel gemahlen

50 g/Dose
7,98*/8,98 €/100 g

FRISCHEPARADIES Zimt gemahlen

60 g/Dose
6,65*/7,48 €/100 g

DE 3,99* | 4,49 €
pro Dose

Rote Bete

Einer der Hauptdarsteller in unserem Rezept des Monats: Rote Bete-Sesam Salat passt perfekt zu Hummus und Baba Ganoush.
Niederlande

1,49* | 1,69 €
pro kg

Aubergine violett

Italien

4,99* | 5,49 €
pro kg

Zitrone mit Blatt

Italien, Klasse I, unbehandelt

6,19* | 6,49 €
pro kg

DE-ÖKO-006

FANDLER BIO Walnussöl

kaltgepresst

Der besonders intensiv nussige Geschmack passt zu Blattsalaten, Gemüse oder auch zu Käse und Süßspeisen. Das kaltgepresste Bio-Walnussöl hat in der Ölmühle Fandler eine ganz besonders lange Tradition.
Österreich, 90 ml/Flasche
8,88/7,54 €/100 ml

6,79* | 7,99 €
pro Flasche

Das BESTE von allem.

MOTTO FÜR 2022

Das Beste von allem.

Das Jahr 2022 widmen wir voll und ganz unserer Kernphilosophie und stellen Ihnen jeden Monat ein herausragendes Produkt oder Sortiment vor, das den Zusatz Das Beste von allem. mehr als verdient hat. Erfahren Sie Wissenswertes über frischesten Fisch, vielfältige Meeresfrüchte, hochwertiges Fleisch & Geflügel und vieles mehr. Wir werden Sie begeistern – versprochen!

Im Januar lautet unser Motto:
Das Köstlichste aus salzigen Gewässern – Loins & Filets

LUST AUF UNGEWÖHNLICHE REZEPTE?

WWW.FRISCHEPARADIES.DE/REZEPTE

Neben unserem Rezept des Monats finden Sie bei uns im Web noch viele weitere kulinarische Kreationen.

FRISCHE PARADIES

Herausgeber
FrischeParadies GmbH & Co.KG
Lärchenstraße 101
D-65933 Frankfurt am Main
Amtsgericht Frankfurt a. M.
HRA 46329 | USt.-ID: DE 13 55 21 586
www.frischeparadies.de

Wir haben uns für den Angebotszeitraum entsprechend bevorratet. Bitte entschuldigen Sie, wenn die Artikel im Einzelfall ausverkauft sein sollten.
Abgabe nur in handelsüblichen Mengen. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise inkl. MwSt.

*Dieser Preis gilt nur in Verbindung mit einer FrischeParadies Genusskarte.