

## **Spargelsalat mit Graved Lachsforelle**

Für 4 Personen

Vor- und zubereitung: ca. 40 Minuten

### **Sauce**

4 Esslöffel Sherry-Weinessig

3 Esslöffel Öl

1 dl fettfreie Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Alle Zutaten in einer grossen Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

### **Salat**

500g weisse Spargeln, geschält

500g grüne Spargeln im unteren Drittel geschält

1 Esslöffel Öl

¼ Teelöffel Salz

Pfeffer aus der Mühle

50g Portulak

200g Graved Lachsforellenfilets schräg in Streifen

Die Spargeln schräg in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. In einer weiten Bratpfanne im heissen Öl ca. 8 Minuten rührbraten, würzen. Mit Sauce mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Spargeln mit dem Portulak auf Teller verteilen, die Lachsforellensstreifen darauf anrichten.

### **Vorbereitung der Graved Lachsforelle**

Vor- und zubereitung: ca. 20 Minuten / Marinieren: 2 Tage

2 sehr frische Lachsforellenfilets mit der Haut (je ca. 200g)

2 Esslöffel Zucker

1 ½ Esslöffel grobes Meersalz

1 Teelöffel schwarzer Pfefferkörner, zerdrückt

1 Bund Dill (ca. 30g), fein gehackt

Von den Lachsforellenfilets allfällige Gräten mit einer Pinzette entfernen. Zucker, Salz und Pfeffer mischen, die beiden Lachsforellenfilets auf der Fleischseite würzen. Ein Filet mit der Fleischseite nach oben in eine Gratinform legen. Den Dill darauf verteilen, das andere Filet mit der gewürzten Seite nach unten darauf legen. Mit Klarsichtfolie zudecken, ein Küchensieb darauf legen, dieses beschweren, im Kühlschrank 2 Tage marinieren. Die Filets 2-3 mal wenden.

### **Dill-Senf-Sauce**

1 Teelöffel milder Senf

1 Esslöffel Dijon-Senf

1 Teelöffel Kräuternessig

1 ½ Esslöffel Zucker

3 Tropfen roter Tabasco

Pfeffer aus der Mühle

3 Esslöffel Sonnenblumenöl

½ Esslöffel Dill, fein geschnitten

Alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut verrühren. Öl mit dem Schwingbesen tropfenweise darunter rühren, Dill darunter mischen.

Servieren: die Lachsforellenfilets (ohne Haut) schräg in feine Tranchen schneiden, mit der Dill-Senf-Sauce servieren.

Hinweis: Graved Lachsforelle ist eine kleine Abwandlung der skandinavischen Spezialität "Graved Lax", bei der die frischen Lachsseiten auf diese Weise mariniert werden.

Pro Person: 12g Fett, 22g Eiweiss, 15g Kohlenhydrate, 1067 kJ (255 kcal)

## Schweinsfilet mit Äpfeln und Calvadossauce

für 4 Personen

Zutaten:

1 Schweinsfilet ca. 500g  
12 Gewürznelken  
2 Esslöffel Sojasauce  
4 Esslöffel trockener Sherry  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel Olivenöl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Äpfel  
etwas Zitronensaft  
25g Butter zum Andünsten  
25g Zucker  
¼ l Kalbsfond  
50ml Calvados  
2 Esslöffel Doppelrahm  
80 g Butter

- Das Schweinsfilet wenn nötig parieren, d.h. Haut und Sehnen und Fett wegschneiden. Mit den Gewürznelken spicken. In einen Gefrierbeutel geben.
- Sojasauce, Sherry und Honig mischen und in den Beutel zum Schweinsfilet geben. Den Beutel satt verschliessen. Das Fleisch mindestens 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.
- Den Backofen auf 240 Grad vorheizen.
- Das Schweinsfilet aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Mit dem Olivenöl bepinseln und mit Salz und Pfefferwürzen. In eine Gratinform legen und im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Rille 12 Minuten anbraten.
- Die Temperatur auf 70 Grad zurückstellen und die Ofentüre 5-6 Minuten öffnen, damit die Temperatur auf die gewünschte Hitze absinken kann. Das Filet bei 70 Grad etwa 45 Minuten nachgaren lassen.
- Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln das Kerngehäuse entfernen und die Früchte in nicht zu dünne Schnitze schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht braun verfärben.
- Die Butter und den Zucker zusammen in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Apfelschnitze hineingeben und glasig dünsten. Mit 50 ml Kalbsfond ablöschen. Beiseite stellen.

- In einem Pfännchen den restlichen Kalbsfond und den Calvados gut zur Hälfte einkochen lassen. Den Doppelrahm einrühren und alles nochmals kurz kochen lassen.
- Unmittelbar vor dem Servieren die Apfelschnitze noch einmal erwärmen und die Sauce aufkochen. Die Butter in kleine Stücke in die Sauce ziehen. Mit Salz, Pfeffer und wenn nötig einige Tropfen Zitronensaft abschmecken.
- Das Schweinsfilet in Scheiben aufschneiden und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Sauce überziehen und mit Apfelschnitzen garnieren.

### **Sellerie-Kartoffel-Püree**

Für 4-6 Personen

500g Knollensellerie

250g Kartoffeln

1 Bund Petersilie

100ml Rahm

50g Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

- Den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen und in gleichmässige Stücke schneiden. In nicht zuviel Salzwasser weich kochen. Abschütten, abtropfen lassen, in den Topf zurück geben und auf der ausgeschalteten Herdplatte trocken dämpfen.
- Während das Gemüse kocht, die Petersilie fein hacken.
- Den Rahm und die Butter in einem Topf aufkochen. Sellerie und Kartoffeln durchs Passevite drücken. Die Petersilie beifügen, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Erdbeeren an Aprikossensauce**

Für 4 Personen

Zutaten

500g Erdbeeren

250g Aprikosen

2 Esslöffel Honig

4 Esslöffel Nusslikör

2 Esslöffel Kirsch

1 Packung Vanillieglace (300g)

Erdbeeren unter kaltem Wasser abspülen. Entstielen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.

Aprikosen häuten und entsteinen. Aprikosen im Mixer pürieren

Honig leicht erwärmen. Aprikosen dazugeben. Verrühren. Abkühlen lassen und mit Nusslikör und Kirsch parfümieren.

Vanille – Glace in Würfel schneiden. In Schale geben. Erdbeeren darauf verteilen. Mit Aprikossensauce überziehen.