



Fenchel-Orangen-Salat mit selbstgemachtem Frischkäse

Zutaten für 4 Personen

Frischkäse

- 500 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 TL Salz

Salat

- 1 großer Fenchel
- 3 Orangen
- 50 g Pistazien
- 2 Handvoll Babyspinat
- Fenchelgrün

Dressing

- 3 EL Leinöl
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Fenchelsaat, leicht gemörsert
- ½ TL orientalische Gewürzmischung
- 1 TL Bergkräuter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Frischkäse

1. Joghurt mit Salz verrühren.
2. In ein Passiertuch geben und über einer Schüssel 12–24 Stunden im Kühlschrank abhängen lassen.
3. Der Joghurt wird cremig und erhält eine Frischkäse-Konsistenz.

Salat

1. Fenchel mit der Mandoline fein hobeln.
2. Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen.
3. Babyspinat grob schneiden.
4. Pistazien rösten und grob hacken.

Dressing

1. Orangensaft mit Zitronensaft verrühren.
2. Leinöl, Gewürze und Zitronenabrieb einarbeiten.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

1. Fenchel, Spinat und Orangenspalten locker vermengen.
2. Mit Dressing marinieren.
3. Frischkäsenocken daraufsetzen.
4. Mit Pistazien und Fenchelgrün bestreuen.

Lachsforellenfilet im Speckmantel auf Apfel-Radieschen-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen

Fisch

- 4 Lachsforelle à ca. 150 g
- 8 dünne Scheiben Bauchspeck
- Salz
- Pfeffer

Apfel-Radieschen-Vinaigrette

- 3 Granny-Smith-Äpfel
- 8 Radieschen
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Hanföl
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Garnitur

- Babyspinat

- Petersilienöl
- Molle nach Geschmack

Zubereitung

Vinaigrette

1. Äpfel in feine Stifte schneiden.
2. Radieschen fein hobeln.
3. Sofort mit Zitronensaft vermengen.
4. Essig, Hanföl und Olivenöl einrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Fisch

1. Saiblingsfilets kontrollieren und eventuell entgräten.
2. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.
3. Jedes Filet mit Kräuter belegen und zwei Speckscheiben umwickeln.
4. Hautseite zuerst in einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett anbraten.
5. Etwa 3 Minuten braten.
6. Wenden und weitere 2 Minuten fertig garen.

Anrichten

1. Vinaigrette mittig auf dem Teller platzieren.
2. Babyspinat locker darüber verteilen.
3. Saiblingsfilet aufsetzen.
4. Mit Petersilienöl beträufeln.
5. Mit Molle und frischen Kräutern vollenden.