

## Zurück zur Natur

### Weißes Polenta-Soufflée (4 Portionen)

Rezept Markus Locker, Landhof Irschen

Zutaten:

250 ml Milch  
1 Prise Salz  
50 g Polenta (Maisgrießweiß)  
40 g Parmesan gerieben  
1 EL Basilikum  
2 Eier

Vier ofenfeste Formen (zB Ravioliform) mit Butter austreichen. Die Milch mit Salz aufkochen, den weißen Polenta einrühren, danach Parmesan hinzufügen und unter ständigem Rühren vier Minuten lang köcheln lassen. Abkühlen und die Eidotter unterheben. Eiklar zu einem festen Schnee schlagen und mit dem gekochten Basilikum unter die Polenta Masse heben.

Die Masse in die Förmchen füllen, ungefähr 2/3 voll und bei 190° Grad bei Ober- und Unterhitze im Wasserbad ca. 20 Minuten backen.

### Gerolltes heimisches Forellenfilet mit Blütenfülle (2 Portionen)

Zutaten:

1 Stk. Lachsforellenfilet ca. 300 g  
1 Prise Salz & Pfeffer  
Zitronensaft  
1 Handvoll Blüten je nach Belieben zB Malve, Kapuzinerkresse, Ringelblume, uvm.

Sonstiges:

1 Stück Alufolie  
Butter zum Bestreichen

Lachsforellenfilet mit einer Grätenzange auszupfen, danach mit einem flachen großen Messer von der Haut trennen. Anschließend das Filet mit einem Plattiereisen vorsichtig flachdrücken. Das Filet mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit den gekochten Blüten bestreuen. Anschließend vorsichtig zu einer Rolle formen. Das Forellenfiletröllchen auf das mit Butter bestrichene Alufolienstück legen und zusammenrollen. In einer Pfanne langsam ca. 10 Minuten lang fertig braten und servieren.