

Folge TRAISENTAL, 11. Juli 2021
Rezept von Mike Nährer

Erdäpfelsalat mit Spargelstreifen:

1 kg speckige Erdäpfeln
1 TL Salz

100g Spargel grün mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden

1/2 Zwiebel rot fein würfelig
3 El Sonnenblumenöl
200 g Wasser
80 g Tafelessig 5%
5 g Salz
10 g Zucker
Pfeffer schwarz aus der Mühle

Erdäpfeln in der Schale im Salz kochen bis sie weich sind. Schälen und feinblättrig mit dem Messer in Spalten schneiden. Rote Zwiebel fein würfelig schneiden, Sonnenblumenöl, Wasser, Tafelessig, Salz, Zucker und Pfeffer schwarz zu einer Marinade verrühren und über die noch warmen Erdäpfel-Scheiben gießen und einige Minuten ziehen lassen - Spargelstreifen unterheben - abschmecken

Gebratene Lachsforelle mit grünem Spargel:

Grüner Spargel gebraten

400 g Spargel
Salz, Pfeffer, Zucker und Sonnenblumenöl

Spargel putzen, waschen und im Sonnenblumenöl braten

Lachsforellen-Filet gebraten: für 4 Personen

4 Lachsforellen-Filets ca. je 150 g
4 El Sonnenblumenöl
2 El Butter
4 Zweige Thymian
4 El Mehl griffig
Salz, Pfeffer
1/2 Zitrone Saft

Filets säubern/zuputzen - Gräten zupfen - Filets mit Zitronensaft beträufeln - salzen und pfeffern - Pfanne (beschichtet) erhitzen - Sonnenblumenöl eingießen - Filets mit der Hauptseite ins Mehl tauchen und mit dieser in die Pfanne einlegen - Hitze reduzieren - das Filet gart von der Hautseite nach oben - sobald die Hitze oben ankommt Butter begeben - aufschäumen und Thymian begeben - Filet wenden und anrichten

Wiesenkräuter Garnitur
Schafgarbe, Dost, Wiesensalbei, Taubnessel,...

Räucherfischaufstrich:

1 kg ausgelösten, geräucherten Fisch
3 gekochte Eier
6 Essiggurken
1-2 Zwiebel (je nach Größe)
3/4 Becher Sauerrahm
Mayonnaise nach Belieben
Salz
Pfeffer
Schnittlauch

Den ausgelösten, geräucherten Fisch in grobe Stücke zerteilen, danach Zwiebel, Eier, Essiggurken fein hacken, dann diese gehackten Zutaten unter den Fisch mischen.

Sauerrahm und Mayonnaise darunterheben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluß mit Schnittlauch bestreuen.