

## **Gebratenes Filet von der Lachsforelle**

als Hauptgang für 4 Personen

600-800g Filet von der Lachsforelle (ohne Gräten mit Haut)

2 EL Pflanzenöl zum Anbraten

50g Butter

1 Knoblauchzehe in Scheiben

2 Zweige Thymian

Salz & Pfeffer aus der Mühle

- 1 Die Lachsforelle in gleich große Stücke portionieren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Fischstücke darin auf der Hautseite kross anbraten. Sobald die Haut kross und goldbraun ist, die Pfanne vom Herd ziehen. Die Filetstücke umdrehen, Thymian, Knoblauchscheiben sowie Butter zugeben und den Fisch in 1-2 Minuten glasig durchziehen lassen

©by Alexander Schütz

## **Tatar von der Lachsforelle mit Wachtelspiegelei**

als Vorspeise für 4 Personen

250g Filet von der Lachsforelle (ohne Haut & Gräten)  
60g Schalotten in Würfel  
½ Zitrone (Saft und Abrieb)  
Salz & Pfeffer aus der Mühle  
Chili aus der Mühle ( nach Belieben)  
1 EL Olivenöl  
1 Bund Schnittlauch  
1 Schale Gartenkresse  
4 Wachteleier roh  
30g Butter

- 1 Die Lachsforelle in gleichmäßig kleine Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel im Wasser abkochen und unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und zum Tatar geben.
- 2 Das Tatar nun mit Olivenöl, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Chili abschmecken.
- 3 Für die Wachtelspiegelei die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen. Die Eier aufschlagen und die Pfanne geben, langsam bei mittlerer Hitze stocken lassen. Die Wachtelspiegelei beim Anrichten dekorativ auf das Tatar setzen.

©by Alexander Schütz

## Spargeltarte

Zutaten für eine rechteckige Form von ca. 20 x 30 cm

16 Stangen weißer Spargel  
400g mehlig kochende Kartoffeln  
80g gemischte Kräuter (z.B.: Kresse, Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Estragon)  
3 Eier  
150 ml Milch  
150g Schmand  
50g frisch geriebener Parmesan  
Salz, Pfeffer und Muskat  
4 Strudelteigblätter ca. 40 x 40 cm groß  
75g flüssige Butter

- 1 Spargel schälen und die unteren holzigen Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten vorgaren. Kartoffeln in kochendem Salzwasser weich kochen. Anschließend abschütten, pellen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Kräuter abzupfen und mit Eiern, Milch, Schmand und 2/3 vom Parmesan in einen hohen Becher geben und 1-2 Minuten lang mit einem Pürierstab durchmischen, bis der Guss eine schöne grüne Farbe bekommen hat. Mischung kräftig mit Salz und Muskat würzen.
- 3 Ofen auf 200°C vorheizen. Ein rechteckiges hohes Blech mit etwas Butter auspinseln und mit Mehl bestäuben. Strudelteigblätter halbieren. Form mit den Teigblättern auslegen. Dazwischen die Blätter immer mit flüssiger Butter bestreichen. Zerdrückte Kartoffeln gleichmäßig darauf verteilen, Kräuter-Guss darüber gießen, Spargelstangen nebeneinander darauf legen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Tarte im Ofen ca. 30 Minuten backen.

©by Alexander Schütz