



Das Radio Salzburg Menü Nr. 6

Kräutertrunk

Saiblingsfilet auf Kohlrabinudeln und Kressepüree

Buttermilchmousse mit Erdbeersauce

KRÄUTERTRUNK

Zutaten:

- 200g frische Ananas
- 1-2 reife Bananen
- Saft einer Orange
- 300-400 ml Mineralwasser
- Honig zum Süßen nach Bedarf
- 1 EL Leinöl
- grüner Salat oder Blattspinat

Als gesunde Alternative den Kräutertrunk nur mit Kräutern zubereiten:

- Minze
- Zitronenverbene
- Petersilie
- Giersch
- Brennesel
- Vogelmiere
- Löwenzahn
- Kresse
- Schafgarbe
- Mineralwasser nach Bedarf

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren.

SAIBLINGSFILET AUF KOHLRABINUDELN UND KRESSEPÜREE

Zutaten:

- 4 Stück entgrätete Saiblingsfilets
- Zitronensaft
- 400 g Kohlrabi
- 1 Junglauch
- 500 g mehliges Erdäpfel
- 50 g Butter
- 150 ml Milch
- 1-2 EL Sauerrahm
- 1 Tasse Gartenkresse
- Salz
- geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Zuerst die gewaschenen Erdäpfel in Salzwasser kochen und schälen. Den geschälten Kohlrabi in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit einem Erdäpfelschäler zu breiten Bandnudeln verarbeiten. Alternativ mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Die Kohlrabinudeln zusammen mit dem geschnittenen Junglauch einige Minuten dämpfen.

Nun die Saiblingsfilets mit Küchenpapier abtupfen und mit etwas Salz und Zitronensaft würzen. Die Hautseite anschließend in Mehl oder Brösel tauchen und in heißem Bratfett goldgelb anbraten. Die Saiblingsfilets mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und bei Bedarf bei 150 Grad ca. fünf Minuten in das vorgeheizte Backrohr geben.

Die Kresse mit der erwärmten Milch und Butter mixen, bis eine grüne Farbe entsteht. Die gekochten Erdäpfel durch die Kartoffelpresse drücken und mit der Kressemilch verrühren. Die Masse mit Sauerrahm verfeinern, abschmecken, in einen Dressiersack füllen und warm stellen.

Die Fischfilets auf die Kohlrabinudeln setzen und das Püree dekorativ aufspritzen. Abschließend mit frischer Kresse bestreuen und evtl. mit Kapuzinerblüten garnieren.

BUTTERMILCHMOUSSE MIT ERDBERSAUCE

Zutaten:

Buttermilchmousse

- 0,5 l Buttermilch
- 50 g Staubzucker
- 1 EL Honig
- Saft einer halben Orange und einer halben Zitrone
- 3 Blatt Gelatine
- 200 ml Obers

Erdbeersauce

- 200 g frische oder gefrorene Erdbeeren
- 0,1 l Orangen- oder Ananassaft
- 2 EL Zucker oder Honig

Zubereitung:

Für die Buttermilchmousse die Buttermilch mit dem Staubzucker und dem Honig verrühren. Die Schale der Orange und der Zitrone fein reiben und den Saft auspressen. Die Gelatine für einige Minuten in kaltem Wasser einweichen. Anschließend das Wasser entfernen und die Gelatine mit dem Saft und der Zitronen- und Orangenschale kurz erhitzen. Nun die Gelatinemasse in die Buttermilch schnell einrühren. Das aufgeschlagene Obers unterheben und in Gläser oder Förmchen abfüllen.

Für die Erdbeersauce die Erdbeeren mit dem Saft und dem Honig zu einer Sauce verkochen, mixen und passieren. Die Buttermilchmousse mit der Erdbeersauce dekorativ anrichten und mit Minze garnieren.

Gutes Gelingen!