



REZEPTTEXTE ZUR PRESSEINFORMATION

Saiblingsfilet mit Süßkartoffel und Spinatsalat

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (für 4 Personen):

4 Saiblingsfilets

600 g Süßkartoffeln

5 EL Pflanzenöl

8 Prisen Alpensaline Edles Alpensalz ALPENBLÜTEN

2 EL Mehl (Typ 405)

3 EL Butter

1 EL Weißweinessig

1 EL Gemüsebrühe

300 g Spinatsalat

1/3 frische Meerrettichwurzel

Zubereitung:

Bei den Saiblingsfilets gegebenenfalls die Gräten ziehen.

Süßkartoffeln schälen und reiben. Einen Topf mit 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die geraspelten Süßkartoffeln zugeben. Unter ständigem Rühren solange kochen bis eine cremige Masse entsteht. Mit 3 Prisen Edles Alpensalz ALPENBLÜTEN abschmecken.

Die Saiblingsfilets auf der Innenseite mit 3 Prisen Edles Alpensalz ALPENBLÜTEN würzen. Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben, nun die Filets in einer Pfanne mit 1 EL Pflanzenöl und 3 EL Butter goldbraun braten.

Aus Weißweinessig, Gemüsebrühe, 2 EL Pflanzenöl und 2 Prisen Edles Alpensalz Alpenblüten ein Dressing herstellen und den Spinatsalat damit anmachen. Meerrettich schälen, raspeln und zum Salat geben.

Saibling zusammen mit Süßkartoffeln und Spinatsalat servieren.



Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Croûtons

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (für 4 Personen):

Salat

350 g Wildkräutersalat

150 g Cherry-Strauchtomaten

300 g Ziegenfrischkäse (Taler oder Rolle)

etwas Zucker

2 Prisen Alpensaline Edles Alpensalz BERGKRÄUTER

Croûtons

3 Scheiben Toastbrot

2 EL Pflanzenöl

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Prise Alpensaline Edles Alpensalz BERGKRÄUTER

Dressing

2 EL Weißweinessig

1 EL Gemüsebrühe

1 Prise Zucker

2 Prisen Alpensaline Edles Alpensalz BERGKRÄUTER

3 EL Rapsöl

Zubereitung:

Wildkräutersalat waschen und trocknen. Cherry-Tomaten waschen, trocknen und beliebig schneiden. Toastbrot grob würfeln. Die Würfel in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun rösten. Mit Knoblauch und dem Edlen Alpensalz BERGKRÄUTER abschmecken.

Ziegenkäse in 9 Scheiben portionieren, mit etwas Zucker bestreuen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im Backofen bei 250 °C ca. 2 Minuten grillen. Im Anschluss mit dem Edlen Alpensalz BERGKRÄUTER würzen.

Für das Dressing Weißweinessig mit Gemüsebrühe, Zucker, Edles Alpensalz BERGKRÄUTER und Rapsöl vermischen. Tomaten und Croûtons unter den Wildkräutersalat mischen und mit dem Dressing anmachen. Den Salat auf Teller anrichten und mit dem gebackenen Ziegenkäse anrichten.