



Mairübchen mit gebratenem Lachsforellenfilet auf Linsenbett

Zutaten (für vier Portionen)

4 Mairübchen
100 ml Gemüsebrühe
20 g Butter
6 – 8 Salbeiblätter

Linsenbett:

300 g gekochte Tellerlinsen
1 Frühlingszwiebel
80 g Schalottenwürfel
80 g Karottenwürfel
2 EL Olivenöl

Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets à 300 Gramm
1/2 Zitrone
3 Msp. Chiliflocken
3 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Mairübchen dünn schälen, in Spalten schneiden und in der Gemüsebrühe bissfest garen, evtl. abschütten.

Schalotten- und Karottenwürfel in Öl gut glasig angehen lassen, abgetropfte Linsen zugeben und erhitzen. Ringe von Frühlingszwiebel hinzufügen, kurz ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die mit Chiliflocken, Zitronensaft und Öl marinierten Forellenfilets in die erhitzte Pfanne legen, beidseitig auf den Punkt braten.

Butter erhitzen, Salbeistreifen dazugeben und die Mairübchen blond angehen lassen. Mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die Forellenfilets halbieren, auf dem Linsenbett anrichten, die Mairübchen ringsum anlegen.

Stielmus-Rindfleischfrikadellen mit Speck-Zwiebelsauce

Zutaten (für vier Portionen)

1 Staude Stielmus
300 g Rinderhackfleisch
3 Eier (L)
350 g gekochte Kartoffeln
4 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer

Sauce:

60 g Bauchspeckwürfel
80 g feine Zwiebelwürfel
2 EL Rapsöl
1/4 l Kalbsfond

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Staude unten abschneiden, Blattstiele in grobe Stücke zerteilen und in Gemüsebrühe bissfest garen, abschütten, grob durchhacken, erkalten lassen.

Eier, Rinderhackfleisch und durchgepresste Kartoffeln zugeben, alles kräftig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus dieser Masse Frikadellen formen und diese in heißem Rapsöl von beiden Seiten ausbraten.

Zwiebelwürfel in Rapsöl glasig dünsten, Speck zugeben, verrühren und mit leicht gebundenem Kalbsfond aufgießen, kurz köcheln lassen. Frikadellen auf Tellern anrichten, mit der Sauce überziehen.