



Buntbarsch im Salbei-Speckmantel auf Sauerrahmspitzkohl

Zutaten (für vier Personen)

4 Buntbarschfilets, jedes ca. 150 g
12 Salbeiblätter
12 dünne Bauchspeckscheiben

Marinade:

Saft einer Zitrone
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Kohl:

1 großer Spitzkohl
80 g Zwiebelwürfel
2 EL Olivenöl
2 EL gehackte Petersilie
80 ml weißer Traubensaft

4 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Buntbarschfilets beidseitig mit der Marinade bestreichen, auf jedes drei Salbeiblätter legen und jedes Filet mit drei Bauchspeckscheiben umwickeln.

Spitzkohl vom Hauptstrunk befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl glasig andünsten, Spitzkohl zugeben und kurz angehen lassen. Petersilie hinzufügen, mit dem Traubensaft ablöschen und kurz aufkochen lassen. Kohl in eine breitere Auflaufform geben, Fischfilets daraufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei höchstens 130 Grad eine knappe halbe Stunde lang garen. Fischfilets warm stellen, Sauerrahm unter den Kohl rühren und abschmecken. Als Beilage eignen sich Pell- oder Salzkartoffeln.

Salat aus Linsen, Kichererbsen und Roter Bete mit Bündnerfleisch

Zutaten (für vier Personen)

200 g gekochte, braune Linsen
200 g gekochte Kichererbsen (Glas)
Würfel von einer Avocado
1 Bund Rucola

Marinade:

Saft von 2 Zitronen
80 ml Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamico-Sirup
2 Msp. Chili
1 Msp. Kreuzkümmel
1 Msp. Kardamom
Salz, evtl. Pfeffer

300 g Bündnerfleisch oder Corned Beef in Streifen
150 g gekochte Rote-Bete-Würfel

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Alle Zutaten der Marinade gut verrühren. Rucola grob zerkleinern und mit Linsen, Kichererbsen und Avocadowürfeln mischen. Marinade darüber geben und rund 20 Minuten marinieren. Das Bündnerfleisch und die Rote Bete unter den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Wunsch mit Salatblättern auf Tellern anrichten. Walnussbrot passt hervorragend dazu!