



Rezepte der Sendung vom 1. Mai 2012 - «Forelle»

Für 4 Personen

Forellenfilet vom Blausee mit Gemüse (von Peter Zemp)

Vor- und Zubereitung: ca. 40 Min.

300 g Lachsforellenfilet
300 g Forellenfilet
2 Pfälzer Karotten, in Würfel
2 Karotten, in Würfel
1 Broccoli, Röschen
2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
1 Stangensellerie, in Würfel
1 dl Bouillon
Salz und Pfeffer
Meerrettich, gerieben



Gemüse in Stücke schneiden, würzen, in Backpapier und Alufolie einpacken, Bouillon dazu giessen, ca. 20 Min. auf dem Grill garen. Päckli vom Grill nehmen, Filets würzen, lagenweise auf die Päckli verteilen, ca. 7 Min. weiter garen.

* * *

Ivo's Brotsalat und Rucola-Apfel-Pesto

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

8 Scheiben Brot, geröstet, in Stücken
8 eingelegte Zwiebeln, in Stücken
1 Feta, in Stücken
1 EL Rosa Pfeffer
2 EL Maiskernöl
2 EL Essigwasser von eingelegten Zwiebeln
Fleur de Sel

Alles in einen Shaker geben, kräftig schütteln.



Rucola-Apfel Pesto:

15 Kapernäpfel
1 grüner Apfel
1 Bund Rucola
2 EL Pinienkerne
Wasabipulver

Kapernäpfel und Apfel hacken. Rucola, Pinienkerne und Olivenöl im Mörser mahlen. Alles mischen, mit Wasabipulver abschmecken.

En Guete!