



Saiblings-Tatar

Vorspeise für 6 Personen

500 g Filet ohne Haut von frisch geschlachteten Forellen/Saiblingen, Renken oder

Hecht

1 Orange

½ Fenchelknolle

Fenchelgrün

½ Salatgurke

¼ rote Zwiebel

Zitronensaft

Olivenöl

Essig

Salz

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Fenchel fein hobeln und in kaltes Wasser geben, damit dieser seinen Biss behält.

Das Fenchelgrün fein hacken. Die Orange filetieren – die Filets und den Saft in eine Schüssel geben. Die Salatgurke schälen, dritteln und entkernen – danach fein hacken.

Die Zwiebel ebenfalls fein hacken und zusammen mit der Gurke in eine Schüssel geben. Das Fischfilet ohne Haut fein würfeln und der Gurken- Zwiebelmischung hinzufügen. Mit Zitronensaft Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ca. 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit aus dem Fenchel und der Orange einen Salat zubereiten. Dieser wird mit Essig und Olivenöl, sowie etwas Salz abgeschmeckt. Alles zusammen dekorativ anrichten und servieren.



„Süßwasserfische raffiniert zubereitet“ mit Weinbegleitung.

Gemeinsam Kochen mit dem bekannten Fischmeister Lars Müller aus Starnberg. Das Gute schwimmt so nah:

Heimische Süßwasserfische sind frisch verfügbar, haben einen hervorragenden Geschmack und sind zudem gesund.

Der Kochkurs zeigt, wie heimische Süßwasserfische raffiniert, leicht und grätenfrei zubereitet werden.