



# Geräucherter Waller

## AN ORANGEN-FENCHEL-ROHKOST

### Zutaten für 4 Personen

#### **Für das Dressing:**

1 TL rosa Pfefferbeeren

Saft von 1 Orange

3 EL milder Essig (z.B. Balsamico bianco)

je 1 Msp. gemahlener Kardamom, Kreuzkümmel, Macis (Muskatblüte) und gemahlene Gewürznelke

1 TL Meersalz

3 EL Walnuss- oder Traubenkernöl

1 EL Honig

#### **Für den Salat:**

2 Fenchelknollen

2 Bio-Orangen

ein paar Blätter Radicchio

1 Handvoll Walnusskerne

2 gelbe Möhren

ca. 500 g geräuchertes Wallerfilet

rosa Pfefferbeeren zum Garnieren

1 Für das Dressing die rosa Pfefferbeeren im Mörser grob zerstoßen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Das Dressing kurz durchziehen lassen.

2 Für den Salat den Fenchel putzen, das Grün waschen und aufbewahren. Den Fenchel waschen und halbieren, den harten Strunk entfernen. Die Hälften in 2 bis 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Orangen heiß waschen, trocken reiben und von 1/2 Orange die Schale in Streifen abziehen. Die Orangen so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden.

3 Den Radicchio waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Einige Walnüsse beiseitelegen, den Rest grob hacken. Die Möhren putzen, schälen und 1 Möhre in etwa 5 cm lange dünne Streifen schneiden. Die restliche Möhre in Scheiben schneiden und mit einer Ausstechform etwa 12 Sterne ausstechen. Das Wallerfilet in Streifen schneiden.

4 Die Fischstreifen mit Orangenfilets, Fenchel, Radicchio und gehackten Walnüssen auf Tellern anrichten und mit Orangenresten, Möhrenstreifen, etwas Fenchelgrün und ganzen Walnüssen garnieren. Am Tellerrand jeweils mit Möhrensternen, einigen rosa

Pfefferbeeren und etwas Fenchelgrün garnieren. Mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

## *Tipp*

Beim Kauf des Wallerfilets sollte man darauf achten, einen Waller zu erstehen, der im kalten Wasser gezogen wurde. Sein Fleisch ist fester, fettärmer und weiß. Das typische Aroma ist intensiver.



# Kräuterreibplätzchen

## MIT PUTENLACHSSCHINKEN

### Zutaten für 4 Personen

#### Für den Salat:

125 g Blattsalat (z.B. Eichblatt-, Feldsalat, Rucola, Blattspinat)

4 Cocktailtomaten

½ Kästchen Gartenkresse

2 Zwiebeln

1 EL Öl

2 EL Balsamico bianco

1 EL Akazienhonig

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Reibplätzchen:

350 g festkochende Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

1 Ei

2 EL zarte Haferflocken

1 Handvoll grob gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen

Salz

4 EL Öl

#### Außerdem:

12 dünne Scheiben Putenlachsschinken

250 g Schmand

1 Für den Salat den Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Beides auf Tellern anrichten. Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen.

2 Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Mit dem Essig ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Honig und das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Reibplätzchen die Kartoffeln schälen, waschen und auf der Küchenreibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen und fein reiben. Kartoffeln und Zwiebel auf ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Die Masse mit dem Ei, den Haferflocken und den Kräutern mischen und mit Salz würzen.