



## **Gebratene Eismeerforelle auf Wasabi-Kartoffelsalat und wildem Broccoli**

Zutaten für 4 Personen:

500g Eismeerforelle oder Lachs

100ml Sojasauce  
100ml Balsamicoessig  
2 EL Chilisauce süß  
100ml Wasser

Die Forelle in kleine Stücke portionieren und in dem Sud auf 50°C erwärmen. Dann etwa 10 min ziehen lassen.

500g festkochende Kartoffeln  
1 Schalotte  
2 TL feiner Senf  
½ Gurke  
200ml Gemüsebrühe  
3 EL Rapsöl  
2 EL Creme fraiche  
3 EL Weißweinessig  
Wasabipaste nach Geschmack

Die Kartoffeln in Salzwasser garkochen. Die Schalotte und Gurke schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Schalotten mit dem Senf in der Brühe aufkochen und mit einem kleinen Teil der gepellten Kartoffeln mixen. Die Gurken mit der Creme fraiche und dem Wasabi verrühren.

Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und alles miteinander vermischen. Mit Rapsöl verfeinern und mit Salz und Essig abschmecken.

## ***Entrecôtes mit Süßkartoffelpüree und wildem Broccoli***

Zutaten für 4 Personen:

800g Entrecôtes oder Rinderfilet  
Salz, Pfeffer  
1 TI Butter

Das Fleisch in einer Edelstahlpfanne kross von beiden Seiten braten. Die Gardauer beträgt etwa 8min. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen und einen Stich Butter in die Pfanne geben. Das Fleisch etwa 5 min ruhen lassen und in dünne Streifen schneiden.

500 g wilder Broccoli  
Den Broccoli, in etwas Rapsöl, ca. 4min braten und mit etwas Salz würzen.

4 Süßkartoffeln  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
2 Teel Olivenöl  
Die Kartoffeln mit Schale im Ofen bei 180°C backen. Anschließend schälen, würzen und mit dem Stampfer zerdrücken.

500ml dunkler Bratenfond  
Den Bratenfond kräftig einkochen und gegebenenfalls mit etwas Stärke abbinden.