

## 40. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Fenchelsalat mit Granatapfel und Rotbarschfilet

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

400 g Rotbarsch  
2 Granatäpfel  
2 Fenchelknollen  
5 Limetten  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer

Rotbarschfilet waschen, entgräten und in sehr feine Querstreifen schreiben. Granatäpfel entkernen.

Fenchel waschen, halbieren und in sehr feine Julienne schneiden.

Limetten auspressen und mit ein wenig Olivenöl,

Salz und Pfeffer verrühren. Die rohen Filetstreifen vom Rotbarsch nun in dieses "Dressing" legen und ca. 15-20 Min. stehen lassen. Je dünner die Streifen sind, desto schneller wird der Fisch gar. -- Säure verändert die Eiweiße im Fisch auf die gleiche Art, wie Hitze. Dadurch wird der Fisch gar.

100 g saure Sahne  
oder Crème fraiche

Fenchelscheiben auf Teller anrichten. Rotbarschstreifen darüber verteilen. Restliche Marinade mit ein wenig saure Sahne oder Crème fraiche aufrühren und als Dressing darüber geben. Granatapfelkerne darüber streuen.

## Palmkohl-Frittata

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

1,5 kg Kartoffeln  
Olivenöl  
1 Glas Wasser

Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die rohen Kartoffeln scharf anbraten, so dass sie leicht braun werden. Wasser zufügen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Die Kartoffeln ca. 10. Minuten köcheln lassen.

600 g Palmkohl

Den Palmkohl waschen, in Streifen schneiden und über die Kartoffeln geben und weitere 5 Min garen. Danach den Deckel öffnen und die Kartoffeln offen weiter köcheln lassen, bis das Wasser verdunstet ist.

1 Zwiebel  
10 getrocknete  
Tomaten  
Salz, Pfeffer  
Petersilie  
Paprikapulver  
4 Eier

Zwiebel schälen und kleinschneiden.

Tomaten in Streifen schneiden und mit der Zwiebel zu den Kartoffeln geben und etwas braten.

Mit Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und Paprikapulver würzen.

Eier als Spiegelei über die Kartoffel-Palmkohl-Mischung in die Pfanne geben und ca. 4 Min. stocken lassen.