

Spätsommerliche Rezepte – etwas Fischiges

(auch ein politisch Interessierter hat mal Hunger...)

Der Sommer geht jetzt zu Ende. Etwas Leichtes passt immer. Im Gegensatz dazu kommen in der Kommunalpolitik jetzt zumeist die „schweren“ Themen auf den Tisch.

Kartoffel-Forellen-Salat

750 g festkochende Kartoffeln

Salz

2-3 EL Rotweinessig

Schwarzer Pfeffer

6 L kaltgepresstes Olivenöl

Tomaten (um den Salat farblich und geschmacklich abwechslungsreich zu machen, können unterschiedliche Tomatensorten, wie gelbe und rote, genommen werden)

2 Lauchzwiebeln

1 geräucherte Forelle

Schnittlauch

Spargelstücke (aus der Dose oder eingefroren)

Eine Handvoll schwarze Oliven ohne Kerne

Die Kartoffeln waschen, in Wasser mit Salz in 25 bis 30 Minuten gar kochen. Die Kartoffeln abpellen.

Essig, Salz und Pfeffer verrühren und Olivenöl gründlich verrühren.

Tomaten waschen, das Grüne herausschneiden und in kleine Stückchen schneiden. Lauchzwiebeln klein schneiden. Oliven und Schnittlauch klein hacken. Spargel ebenfalls in kleinere Stückchen schneiden.

Die Forelle enthäuten und entgräten, in kleinere Stückchen zupfen.

Mit dem Gemüse vermischen, unter die noch warmen Kartoffeln heben, mit der Soße übergießen und den Schnittlauch drüber streuen. Wenn der Salat einige Zeit zieht, schmeckt er aromatischer.

Eine Variation mit Hering

Fische ausnehmen, waschen, trocknen, soweit möglich, auch die Mittelgräte entfernen. Die Innenseite des Fisches salzen, pfeffern. Beiseite stellen.

Genügend große Stücke Alufolie mit wenig Olivenöl bestreichen. Je ein Fisch in die Mitte eines Stückes Alufolie legen, mit Zitronensaft beträufeln.

1.Variation:

Eine unbehandelte Zitrone in dünne Scheiben schneiden, mit Petersilie auf eine Bauchseite legen. Den Fisch wieder zuklappen und die Alufolie verschließen.

2.Variation

Eine Bauchseite mit Senf bestreichen, Dill drüber streuen. Den Fisch wieder zuklappen und die Alufolie verschließen.

3. Variation

Eine Menge Dill, Petersilie und etwas Olivenöl vermischen, auf eine Bauchseite verteilen, den Fisch wieder zuklappen und die Alufolie verschließen.

4. Variation

Eine Tomate würfeln, etwas gerebelten (oder frischen) Thymian und Rosmarin, frische Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl vermengen.

Dies alles auf eine Bauchseite verteilen, den Fisch wieder zuklappen und die Alufolie verschließen.

Die Alufolien-Fische auf ein Backblech legen und bei 200°C etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Guten Appetit wünscht

Ihre

UWA

Ammersbek, im September 2010

Dieter Cordes *Ralph Otto*
(1.Vorsitzender) (Schriftführer)
für den Inhalt auch verantwortlich