

Alpenlachs mit mariniertem Spinat und Roten Rüben

Frische Rüben schälen, in Spalten schneiden, in vorbereitete Gläser füllen, zur Hälfte jeweils mit Apfelsaft und heißem Wasser auffüllen, 1 Nelke dazugeben, etwas Honig und Apfelessig; ziehen lassen. Kann im Winter mit eigenem Saft erwärmt werden, den Saft etwas mit Butter einkochen. Würzen. Mit frischem Blattspinat servieren.

Saiblingsfilet von Gräten befreien, mit Limonensaft und frischen Ingwerstreifen in Zitronenöl leicht anbraten und bei schwacher Hitze (60 Grad) im Backofen 10 Min. rosa garen.