



**Unsere  
Lieblingsrezepte**



**Leckere  
Zubereitungs-  
ideen**

**„ganz einfach & ganz frisch“**

<b>Gebratene Forelle</b>	
4	Forellen
2	Zitronen
2 EL	Mehl
80 g	Butter oder Margarine
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Mandelstücke
<b>Zubereitung:</b>	
Die küchenfertigen Forellen waschen und abtupfen. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, salzen (auch den Bauchraum). 10 Min. ruhen lassen. Danach die Forellen in Mehl wenden und im heißen Bratfett insgesamt 7 bis 10 Min. von beiden Seiten knackig goldgelb braten. Zum Schluss Mandelstücke im Bratfett mit kross braten. Die Müllerin-Forellen einzeln auf die Teller geben und warm stellen. Pfanne vom Herd nehmen und gehackte Petersilie, Zitronensaft, kurz im noch heißen Bratfett mit den Mandelstücken verrühren und über die Forellen geben. Dazu Salzkartoffeln reichen.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
In das Mehl fertige, getrocknete Salatkräuter und etwas Kräutersalz mischen. Somit werden die Forellen noch würziger.	

<b>Brunnenkresse-Quark nach Michaela-Art</b>	
500 g	Sahne- oder Magerquark
1 Bund	Brunnenkresse (ca. 100 g)
	Milch
	Zucker
	Salz und Pfeffer
	Knoblauch
	Olivöl
<b>Zubereitung:</b>	
Die Brunnenkresse waschen und mit oder ohne Stiele klein schneiden, mit Quark und etwas Milch vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch und etwas Olivenöl abschmecken.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Dazu frisches Weiß- oder Körnerbrot reichen	

<b>Backofen-Forelle</b>	
4	Forellen
100 g	Kräuterbutter
1 EL	Pfeffer
2 EL	Salz
<b>Zubereitung:</b>	
Die Forellen waschen, abtrocknen, innen und außen salzen, pfeffern und aufgeklappt mit dem Rücken nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backofenrost legen. Auf die Bauchseite der Forelle innen Kräuterbutterstückchen legen und die Forelle bei 220°C im Backofen 30 Min. backen.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Dazu passen Salz- oder Rosmarinkartoffeln und Salat. Das Fleisch wird sehr saftig .	

<b>Brunnenkresse-Quark mit Honig</b>	
1 Bund	Brunnenkresse
2 Schälchen	Gartenkresse
150 g	Quark
1 TL	Senf
½	Zitrone (Abrieb und Saft)
½ TL	Honig
1 EL	Kürbiskernöl
	Salz und Pfeffer
<b>Zubereitung:</b>	
Die Brunnenkresse waschen und klein schneiden, die Gartenkresse klein schneiden. Die Brunnenkresse, die Hälfte der Gartenkresse, Quark, Senf, Honig, Saft und Abrieb der Zitrone und Kürbiskernöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer solange mixen, bis der Quark grün wird.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Den Quark auf Tellern verteilen und mit der restlichen Gartenkresse bestreuen.	

<b>Räucherfisch-Creme</b>	
500 g	Filets von geräucherten Forellen
	Frischkäse
200 g	Kräutersalz, Pfeffer, Pfeffer und
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Petersilie und Dill
<b>Zubereitung:</b>	
Den Räucherfisch filetieren, enthäuten sowie gründlich entgräten und mit dem Stabmixer fein zerkleinern. Die Masse in eine Rührschüssel geben, dann den Frischkäse, die feingehackte Petersilie und die Hälfte des feingehackten Dills hinzufügen und mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dann alles mit dem Handrührgerät zu einer glatten Creme verrühren.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Auf Weißbrot oder Körnerbrot mit Dill verziert appetitlich servieren.	

<b>Brunnenkresse-Salat mit Möhren</b>	
4	Möhren
2 Bund	Radieschen
150 g	frische Brunnenkresse
2	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
4 EL	Weinessig
4 EL	kräftige Fleischbrühe
4 EL	Walnussöl
1 Prise	Zucker
	Salz und Pfeffer
<b>Zubereitung:</b>	
Möhren schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Radieschen waschen, abtropfen lassen, Stängel- und Wurzelansätze abschneiden und die Radieschen ebenfalls in Scheiben schneiden. Brunnenkresse mehrmals in kaltem Wasser waschen, dann gründlich abtropfen lassen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Frühlingszwiebeln putzen, das Grün in dünne Ringe schneiden, das Weiße fein hacken. Eine Salatschüssel sehr gründlich mit der geschälten, halbierten Knoblauchzehe ausreiben, Weinessig, Fleischbrühe und Öl mit dem Zucker verrühren, mit Salz und nur einem Hauch Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in der Schüssel mischen, mit der Sauce übergießen und 10 Min. ziehen lassen. Dann nochmal durchmischen, evtl. mit etwas Salz abschmecken.	

<b>Forelle gegrillt (in Grillrostgitter)</b>	
4	Forellen
1 EL	Öl
	Meersalz
	Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
1	Bund frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei
	Knoblauch
1 Paket	Knoblauchbutter
	Aufklappbare Grillroste
<b>Zubereitung:</b>	
Den Fisch in der Bauchhöhle mit Salz, Pfeffer, frischen Kräutern und Knoblauch würzen. Dann den Fisch mit dem Öl von außen bepinseln und in ein aufklappbares Grillrost geben. Dann den Fisch je nach Hitze 5-7 Minuten je Seite grillen. Vor dem Servieren die frischen Kräuter aus der Bauchhöhle entfernen und durch ein Stück Knoblauchbutter ersetzen.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Dazu passt sehr gut Kartoffelsalat !	

<b>Saure eingelegte Forelle</b>	
Sud	
0,25 l	Essig
2 EL	Salz
2 TL	Zucker
2 EL	Zitronensaft
25	weiße Pfefferkörner
4	Lorbeerblätter
6 EL	Senfkörner
6	Nelken
12	Wacholderbeeren
4 - 5	große Zwiebeln in Scheiben
<b>Zubereitung:</b>	
Alle Zutaten mit 0,5 l Wasser aufkochen und erkalten lassen.	
8	Forellen (je ca. 350 g)
8 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
	Mehl
	Butter
2 - 3 EL	Öl
<b>Zubereitung:</b>	
Forellen mit Zitronensaft säuern, salzen und etwas pfeffern. Im Mehl wenden. In reichlich Butter 10 bis 15 Min. goldbraun braten. Die Forellen abtropfen lassen und in eine Form legen. Den Sud mit etwas Öl verrühren und darüber gießen. Drei bis vier Tage im Kühlschrank ziehen lassen.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Zu den eingelegten Forellen sind Bratkartoffeln aus rohen Kartoffeln besonders lecker.	

<b>Lachsforelle im Salzteig nach Fischmeisterart</b>	
2 kg	Salz
1	Lachsforelle (800 -1.000 g)
3	Eiweiß
	frische Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian, Salbei)
1 TL	Pfeffer
<b>Zubereitung:</b>	
Salz und Eiweiße vermischen, etwas Wasser dazugeben. Den Salzteig vermengen, bis er gut formstabil ist. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und unten dünn mit etwas Salzteig bestreichen. Darauf die Lachsforelle legen und die Bauchhöhle dünn mit Pfeffer bestreuen und mit Kräutern füllen. Die Lachsforelle vollständig mit dem Salzteig bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft 35 - 40 Min. backen. Den Salzteig vorsichtig aufbrechen und den butterartigen Fisch servieren.	
<b>Kommentar/Tipp:</b>	
Dazu Rosmarinkartoffeln im gleichen Backofen auf einem zweiten Blech mitbacken. Frischer Salat und ein Bier – Ik!	

<b>Brunnenkresse-Suppe</b>	
1 große	Kartoffel
800 ml	Gemüsebrühe
200 g	Brunnenkresse, Blättchen
1 TL	Butter
80 g	Sahne
10 g	Butter
	Salz, Cayennepfeffer
wenig	Muskat, frisch
Zubereitung:	
Die Kartoffel würfeln und in der Gemüsebrühe 15 – 20 Min. köcheln. Die Brunnenkresseblättchen abzupfen, in 1 TL Butter andünsten. Dann in die Brühe geben, Sahne sowie 10 g Butter zufügen und pürieren. Nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Prise Cayennepfeffer und ganz wenig frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Auf vorgewärmte Teller geben und mit Kressestengeln garnieren.	
Kommentar/Tipp:	
Die Suppe ist gut für den Magen und bringt die Verdauung wieder in Schwung.	

<b>Michaelas gefüllte Grillforelle in Folie</b>	
4	Forellen (1.400 g)
2	Möhren
4	Lauchzwiebel
ca. 50 ml	Öl
	gemischte Kräuter
	Salz und Bunter Pfeffer
Zubereitung:	
Möhren und Lauchzwiebel in kleine Scheiben schneiden. Forellen innen und außen salzen und etwas pfeffern. Die Bauchhöhle mit der Lauchzwiebel, den Möhren und der Kräutermischung füllen, in Alufolie einpacken und zusammen 1 Std. durchziehen lassen. Auf dem Grill 15 – 20 Min. in der Folie garen. Wenn sich die Rückenflosse leicht lösen lässt und das Fleisch an den Flossenstrahlen weiß ist, ist die Forelle gar.	
Kommentar/Tipp:	
Dazu Kartoffelsalat reichen	

**„ganz einfach & ganz frisch“**



**Edelkrebiszucht &  
Forellenwirtschaft Gökemeyer**  
Poggenhagener Str. 1  
31535 Neustadt – Poggenhagen  
Tel: 05032-61621 oder - 9670331