| Saiblingsfilet gebratenfür 4 Personen |  |
| --- | --- |

4 Saibling Filets, Fischerei und etwas Mehl, 2 EL Butter, 2 EL Olivenöl

Die Hautseite des Filets mit Mehl bestauben. Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten.

Das Fleisch verändert die Farbe wenn die Hitze nach oben wandert. Wird das Fleisch an der Oberseite glasig die Pfanne vom Herd nehmen, mit Fischerei würzen und kurz rasten lassen.

| Gemischter Blattsalat **für 4 Personen** |  |
| --- | --- |

1 Kopfsalat oder ca. 120 g Schnittsalat, 1 Bund Rukola, 8 EL Olivenöl, 8 EL Apfelbalsam, Kräuter der Saison grob gehackt, 1 EL Grüner Elfer

Essig, Öl gut verrühren und mit Grünem Elfer abschmecken.

Mit allen Zutaten gut vermischen.