

Hier und heute



Grillgemüsesalat mit Saltimbocca von der Lachsforelle

Olaf Baumeister serviert gegrilltes Sommergemüse als Salat. Dazu reicht er ein Saltimbocca von der Lachsforelle – knusprig paniert.

Das Rezept

von Olaf Baumeister für vier kleine Portionen

Zutaten für den Grillgemüsesalat

- 200 g Zucchini
- 200 g gelbe Zucchini
- 100 g Paprika
- 100 g Aubergine
- 10 Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- je ein Zweig Thymian und Rosmarin
- 4 Salbeiblätter
- 100 ml Olivenöl, kaltgepresst
- 100 ml dunkler Balsamessig
- 100 g Zucker
- 100 ml Wasser
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 10 Basilikumblätter

Zubereitung

Zucker und Wasser mischen, aufkochen und auskühlen lassen. Zucchini und Aubergine in grobe Scheiben schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien, in grobe Stifte schneiden. Die Kirschtomaten leicht einritzen. Die Knoblauchzehe andrücken und zusammen mit dem Gemüse in einer vorgeheizten Grillpfanne mit etwas Olivenöl kräftig anbraten. Die Kräuter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei sehr kleiner Temperatur zwei Minuten weitergaren. Essig und Läuterzucker mischen, glatt rühren und über das noch warme Gemüse geben. Beim Servieren den frischen Basilikum dazugeben und das Olivenöl darüber träufeln. Der Salat schmeckt warm und kalt hervorragend.

Zutaten für die Lachsforelle im Toastbrotmantel

- 2 kleine Stücke Lachsforellenfilet à 130 g
- 2 große Scheiben luftgetrockneter Schinken
- 4 Salbeiblätter
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Die Lachsforellenfilets von Haut und Gräten befreien, mit Salz und Pfeffer sehr vorsichtig würzen. Je nachdem, wie salzig der Schinken ist. Dann mit den Salbeiblättern belegen und stramm mit dem Schinken einrollen. Das Toastbrot mit einem Nudelholz dünn ausrollen und den Fisch darin einrollen. In einer schweren Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten anderthalb Minuten kräftig anbraten, von der Hitze nehmen und in der noch heißen Pfanne weitere drei Minuten ruhen lassen. Der Fisch ist perfekt, wenn das Toastbrot schön kross und der Fisch noch leicht glasig ist.

Noch besser schmeckt der Toastbrotmantel, wenn er am Ende mit etwas Butter leicht nachgebraten und mit gehacktem Thymian und grobem Meersalz bestreut wird.