

# Die Region bittet zu Fisch

## Gebratenes Saiblingsfilet auf Kartoffel-Meerrettichstampf mit Gemüseperlen und Ketakaviar

Die Köchin

i

Maria Menne



Seit vielen Jahren leitet Maria Menne die Küche im Waldhotel Schäferberg. Zusammen mit ihrem langjährigen Küchenteam verbindet sie die frische regionale Küche mit saisonalem Einfluss. Gemeinsam entwickeln sie immer wieder neue, nicht alltägliche aber wirklich sehr leckere Gerichte. Somit wird die Speisekarte ständig der Jahreszeit entsprechend angepasst.

Gerade im Frühjahr freut sich Maria Menne auf den hoteleigenen Kräutergarten. Dort erntet sie die benötigten frischen Kräuter, die anschließend unter anderem dann auch für die Hausspezialität Grüne Soße verwendet werden.

jwa/Foto: privat



**Zutaten:**

- (für vier Personen)
- 400 g Kartoffeln, geschält
- 2 große Karotten
- 2 große Petersilienwurzeln
- 2 Zucchini
- 1 Dose/Glas Ketakaviar
- 200 ml weiße Soße
- 1 kleines Bund Petersilie, gehackt
- 100 g Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas)
- 100 ml Rapsöl
- 100 g Butter
- 100 ml Milch
- Saft von einer Zitrone
- 100 g Mehl

So erreichen Sie die Redaktion:  
Jutta Wachsmuth  
Telefon: 05 61 / 2 03-14 41  
E-Mail: jwa@hna.de

**Zubereitung:**

Die geschälten Kartoffeln in gesalzenem Wasser kochen. Die Karotten und die Petersilienwurzel schälen. Mit Hilfe eines Pariser Ausstechers Kugeln aus dem Gemüse ausstechen. Die Gemüseperlen mit etwas Butter und Wasser anschwitzen und mit Zucker und Salz abschmecken. Die Milch aufkochen und die gegarten abgetropften Kartoffeln zu der erhitzten Milch geben und mit einer Gabel oder einem Stampfer zerdrücken. Mit Meerrettich, gehackter Petersilie und etwas Salz abschmecken, heiß stellen.

Die Saiblingsfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, mehlieren und in einer vorgeheizten Bratpfanne mit Rapsöl zuerst auf der Hautseite und dann auf der Fleischseite kurz anbraten.

Nun den Kartoffel-Meerrettichstampf mithilfe eines Anrichterringes in der Mitte des Tellers anrichten, die Gemüseperlen um den Stampf anrichten und die erhitzte weiße Soße über die Gemüseperlen verteilen.

Zum Schluss zwei gebratene Saiblingsfilets auf dem Stampf anrichten und mit einer Nocke Ketakaviar garnieren.

▲ **Heimatfisch im Waldhotel Schäferberg:** Das gebratene Saiblingsfilet auf Kartoffel-Meerrettichstampf mit Gemüseperlen und Ketakaviar ist eine Empfehlung von Küchenchefin Maria Menne.

FOTO: WALDHOTEL SCHÄFERBERG

**Tipp für Genießer:  
Aktion Heimatfisch**

Heimatfisch, das sind die Genießerwochen in der Heimat der Brüder Grimm, zu denen jetzt wieder Restaurants in Nordhessen einladen. Zum zweiten Mal bieten ausgewählte Restaurants in der vorösterlichen Zeit, vom 6. März bis zum Karfreitag, 19. April, fantasievolle Gerichte aus heimischen Fisch an, den Heimatfisch. Auf die Teller kommen frische Fische wie Saibling, Bachforelle und Äsche aus heimischen Fischzuchten.

Wo man den Heimatfisch serviert bekommt, steht auf [www.grimmheimat.de/heimatfisch](http://www.grimmheimat.de/heimatfisch)

jwa

*Ostern wird lecker!*

- Gründonnerstag, 18.04.2019**  
Wir empfehlen: Unserer „Grüne Soße“ in ihrer ganzen Vielfalt
- Karfreitag, 19.04.2019**  
mittags: à la carte mit leckeren Fischgerichten  
abends: **Mittelmeer-Büfett** p. P. € 29,90
- Samstag, 20.04.2019**  
mittags: à la carte  
abends: **Markt-Büfett** p. P. € 29,90
- Ostersonntag, 21.04.2019**  
mittags: **Familienbrunch** p. P. € 32,90  
und festliche Menüs  
abends: **Osterhasen-Büfett** p. P. € 32,90
- Ostermontag, 22.04.2019**  
mittags: **Familienbrunch** p. P. € 32,90  
und festliche Menüs

An allen Abenden auch à la carte!  
Reservieren Sie rechtzeitig!  
☎ 05673 9960



**Hintergrund:  
Saibling**

Der Saibling stammt aus der Familie der Lachse – eine Verwandtschaft die man schmecken kann. Saiblinge haben hellrotes Fleisch und sind ebenso vielseitig und aromatisch. Die Fische lieben kalte, sauerstoffreiche Gewässer. Tipp: Zu frischem Fisch passen hervorragend aromatische, frische Kräuter.

**Unser aktuelles Saisonbier: Märzen**  
Weiches, körperreiches, süßiges Bier mit einer leichten Hopfenbittere.  
Stammwürze: 13,4%, Alkoholgehalt: 5,3%vol.  
-18-80- BRAUHAUS Auf der Lärche 4  
-18-80- SCHENKE Josten 1  
-18-80- FESTHAUS Auf der Lärche 4  
34560 Fritzlar - 05622 918809 - www.fritzlarerdombraeu.de

*Schon Oster Brunch*  
**FLUX**  
BIOHOTEL IM WERRATAL  
FLUX-BIOHOTEL.DE  
+49 5541 9980  
Alles fließt  
21. UND 22. APRIL

**Auf nur einem Haxn kann man nicht stehen.**  
Vom 12. bis 17.3. gibt es knusprige Lamm-, Geflügel- und Schweinshaxn, direkt aus unserem Steinofen. Dazu empfehlen wir unser kühles Dr. Eisenbart-Bier. Schon reserviert?  
Ratsbrauhaus  
Hann. Münden  
Ratsbrauhaus Hann. Münden  
Markt 3 - Telefon: 05541/957107  
www.ratsbrauhaus.de

**2016 PI 3,1415.. (Concejon)**  
Bodegas Langa Ctra. N-II, 50300 Calatayud, Zaragoza, Spanien  
Alkoholgehalt: 14,5% Vol., enthält Süßholzwurzel, Herkulanisland, Spanien  
Flasche (0,75 l) € 12,95\* (12,26 €/l)  
**Kistenangebot 6 Flaschen nur € 70,-\***  
[15,56 €/l] \*Preise inkl. gesetzl. MwSt.  
kompetent & freundlich  
Weinhandlung **Schluckspecht**  
Wilhelmshöher Allee 118 • Kassel  
Fon 0561.12628 • Fax 0561.102810  
www.schluckspecht.de

**HNA SHOP**  
**Aus unserem aktuellen Angebot**  
In allen HNA-Geschäftsstellen Solange der Vorrat reicht!

**Partybällchen**  
aus Fleisch, Fisch & Gemüse  
Diese Bällchen aus Fleisch, Fisch und Gemüse begeistern Groß und Klein. In 33 Rezepten aus Nah und Fern werden feine Zutaten mit herrlichen Gewürzen und Kräutern zu perfekten Geschmackserlebnissen komponiert. Das Richtige für Hauptgerichte und Abendessen, für die Party, zum Mitnehmen oder als Snack.  
**nur 7,99 €**