

Lachsforellenfilet mit Rosmarinkruste

Zutaten für 4 Personen:

2 Zwiebeln, sehr klein gewürfelt
2 TL frischer Rosmarin, sehr klein geschnitten
2 TL Senf
2 Eier
4 EL Paniermehl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
Wenig weisser Pfeffer
Wenig Salz
800 g Lachsforellenfilet mit Haut
1 Zitrone
Olivenöl zum Braten

Anleitung:

Fischfilet waschen, trocknen und mit Zitrone beträufeln. Zur Seite stellen und ziehen lassen. Die restlichen Zutaten zu einer Paste verarbeiten, sie sollte sich gut verstreichen lassen. Notfalls noch mehr Paniermehl hinzufügen. Die fertige Paste auf die Filetseite ohne Haut streichen. Das Öl in der Pfanne erhitzen, sobald es heiss ist, den Fisch mit der bestrichenen Seite 1,5 – 2 Minuten kurz anbraten. Die Panade sollte leicht braun werden. Den Fisch vorsichtig wenden, damit die Kruste nicht abfällt. Auf der Hautseite 2 Minuten zu Ende braten.

Rosmarinkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

16 mittelgrosse Kartoffeln, festkochend
½ TL Salz
2 TL getrockneter Rosmarin
1 Tasse kaltgepresstes Olivenöl

Anleitung:

Öl, Salz und Rosmarin in einer grossen Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Kartoffeln mit dem Öl mischen, bis alle Stücke benetzt sind. Auf einem hohen Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen. Die Kartoffeln sind gut, wenn sie angebräunt sind.

Rosmarin-Tee

Zutaten für eine grosse Tasse:

¼ l heisses Wasser
1 TL Rosmarinblätter

Anleitung:

Heisses Wasser zu den Rosmarinblättern giessen, nach 15 Minuten wieder absieben. Für eine gute Verdauung, 3 – 4 Mal täglich zwischen den Mahlzeiten eine Tasse trinken.

Wirkung:

Wird Rosmarin mit dem Essen eingenommen, hilft es bei der Verdauung. Zudem ist es Gallensaftfördernd. Somit werden fette Speisen besser verdaut. Auch auf das zentrale Nervensystem hat Rosmarin Einfluss. Es verbessert die Aufnahmefähigkeit. Der Tee regt auch die ausbleibende Menstruation an.