

SOMMER.
WINTER.
IMMER.



HEILTHERME
QUELLENHOTEL
BAD WALTERSDORF



BADWALTERSDORF.COM

GRÜNER SPARGELSALAT MIT IN BUTTER GEBRATENEM BIO-SEESAIBLINGSFILET

Sie benötigen für vier Personen:

4 Stk. Bio-Seesaiblingsfilet von Michi´s frische Fische aus dem Naturpark Mürzer Oberland

300 gr. grüner Spargel vom Brugner aus Blumau

1 TL S´Uhudlerbalsamessig vom Weingut Glatz aus Bad Waltersdorf

etwas frische Kräuter und Pfefferkraut vom eigenen Garten, Salz

etwas Honig von der Imkerei Kurz aus Bad Waltersdorf

2 EL Sonnenblumenöl von der Ölmühle Fandler aus Pöllau

Vogerlsalat von den Grazer Bauern

Tipp: TSM®-Kulinarik der Heiltherme Bad Waltersdorf!

*Gutes Gelingen wünscht
Küchenchef Peter Jungbauer
und sein Team!*

So wird´s gemacht:

Den Spargel schälen und in die richtige Größe schneiden. Einen Topf mit Wasser aufstellen und mit Salz, Weißwein und etwas Honig würzen. Den Spargel in diesem Wasser weich kochen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Den Spargel bis auf die Spitzen, die wir als Garnierung brauchen, klein schneiden. Das Ganze mit dem S´Uhudlerbalsamessig, Salz und frisch gehackten Kräutern marinieren.

Die Bio-Seesaiblingsfilets von den Gräten befreien und mit Salz würzen. In eine Pfanne etwas Sonnenblumenöl geben und die Filets in die heiße Pfanne legen. Die frischen Kräuter und Butter dazu geben und langsam braten.

Den Spargelsalat auf Tellern anrichten, die Spargelspitzen herumlegen. Den gebratenen Fisch auf den Salat legen. Mit Vogerlsalat ausgarnieren

Wenn vorhanden etwas Bärlauchpesto als Garnierung.