

## Forellen – Pâté

**Rezept für zwei Personen** als vollwertige Vorspeise, kann beliebig auf Anzahl Personen umgerechnet werden!

**Meine Empfehlung:** Pâté als Vorspeise mit Beilage, z.B. Salat, Toast, Radieschen oder dergleichen genießen! Oder zusammen mit Grillgemüse!

2 geräucherte Forellenfilets – wenn gute Qualität verfügbar, ist Felchen- oder noch besser, Saibling noch schmackhafter

100 gr. Philadelphia oder anderer sehr guter Frischkäse

1 TL Limetten- oder Zitronensaft

1 EL Granatapfelmelasse (in Top Coop Filialen erhältlich)

1 Kleiner Bund Dill (oder einfach ein paar Zweige) alternativ 2 EL getrockneter Dill!

Salz, je nach Räucherprozess – manchmal sind geräucherte Fische schon per se ziemlich salzig – deshalb Vorsicht!

Pfeffer

---

Geräucherte Fischfilets in einer Schüssel mit einer Gabel fein brechen, Frischkäse und den Limetten- oder Zitronensaft beifügen und alles gut mit der Gabel vermengen!

Granatapfelmelasse und den gehackten Dill dazufügen und ebenfalls gut vermengen.

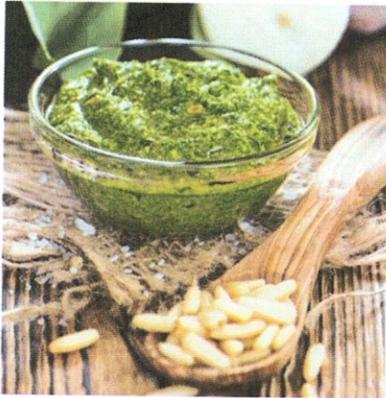
Darauf achten, dass es eine geschmeidige Creme daraus entsteht.

Dann mit Salz (Vorsicht) und Pfeffer abschmecken.

Wenn es die Zeit erlaubt ist es ratsam, die Masse einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Schmeckt aber auch so gut“

Übrigens, die Forellen – Pâté ist gut und gerne einige Tage im Kühlschrank haltbar und kann ohne Geschmackseinschränkung genossen werden!

## Bärlauchpesto selber machen – gesundes Knoblaucharoma im Glas



Bärlauch wird oft als wilder Knoblauch bezeichnet, denn er schmeckt und riecht sehr stark nach seinem weißen Verwandten. Aus den aromatischen Blättern kannst du deshalb ein köstliches Bärlauchpesto selber machen!

Bärlauchpesto – Spezialität aus heimischen Wäldern

Diese Zutaten brauchst du für dein Bärlauchpesto:

- 200 g Bärlauch
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Parmesan
- 1 Teelöffel Salz
- 150-250 ml Olivenöl

Bärlauch-Pesto zubereiten

Frische Bärlauchblätter zu Pesto zu verarbeiten, ist eine aromatische Arbeit. Nach dem Mixen verteilt sich der Knoblauchduft in der gesamten Küche und die Vorfreude auf den Genuss steigt. So gehst du vor:

1. Bärlauch waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.
2. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten.
3. Parmesan fein reiben.
4. Pinienkerne in die Küchenmaschine geben und fein hacken.
5. Die restlichen Zutaten dazugeben und zu einer sämigen Masse mixen.
6. Wenn das Pesto zu dickflüssig ist, mehr Öl dazugeben.
7. Abschmecken und eventuell noch nachsalzen.

Das Pesto lässt sich auch mit einem Stabmixer zubereiten, wenn die Pinienkerne zuvor im Mörser zerkleinert wurden.