

Klaus Neidharts Frühlingsmenü: 1. Gang

Wildwechsel

FISCH-CARPACCIO, WILDKRÄUTERSALAT, LÖWENZAHNWURZEL

Wechseln Sie doch mal von wild zu wild zu wild. Zuerst kommen geangelter wilder Zander und Saibling. Dann ein Wildkräutersalat. Dann eine frittierte wilde Löwenzahnwurzel.

ZUTATEN CARPACCIO:

100	GRAMM ABSOLUT FRISCHES ZANDERFILET
50	GRAMM ABSOLUT FRISCHES SAIBLINGFILET
1	KLEINE BIO-LIMETTE

WILDKRÄUTERSALAT

Eine Mischung aus Blättern vom Spitzwegerich, Löwenzahn, Sauerampfer, Schafgarbe. Zu kaufen gibt es so etwas manchmal auf Märkten wie dem Münchner Viktualienmarkt. Am besten ist es aber, selbst aufzubrechen und die Kräuter zu suchen. Das hat den Vorteil, dass Sie sich auch gleich noch bewegen. Wichtig: Nehmen Sie die genannten Kräuter nur als Quelle der Inspiration. Wenn Sie etwa statt dem Spitzwegerich den Breitwegerich finden, auch wunderbar.

ZUTATEN

1	LÖWENZAHNWURZEL/WILDKRÄUTER
---	-----------------------------

MARINADE:

Je 1 EL	WALNUS-/OLIVENÖL
Je 2	WEISSE, SCHWARZE, ROTE PFEFFERKÖRNER
1	LIMETTE
1	KNOBLAUCHZEHE
1	PRISE MEERSALZ

ZUBEREITUNG:

Die Fischfilets so hauchdünn wie möglich schneiden und auf einer Platte anrichten. Limettensaft und abgeriebene Schale ins Olivenöl geben und verrühren, dann erst über den Fisch geben.

Wildkräuter sehr gut waschen, trocken tupfen, grob hacken. Dann eine Marinade aus den gemörsernten Gewürzen, dem gewürfelten Knoblauch, dem Abrieb der Limette, dem restlichen Limettensaft, dem Öl herstellen und mit dem Salat vermengen. Den Salat entweder als Türmchen auf dem Fisch platzieren oder separat essen.

Zum Schluss die ausgegrabene Löwenzahnwurzel sauber bürsten, trocknen, in millimeterdünne Streifen schneiden, in einer Pfanne in wenig Olivenöl frittieren. Wenig Salz, einen Hauch Zitronensaft dazugeben.

Funktioneller Faktor (FF): Vitaler können Sie den Frühling nicht beginnen! Das Carpaccio schließt durch die „Kaltgarung“ der Limette die Fisch-Proteine optimal auf. Die angenehm bitteren Wildkräuter reinigen das Blut perfekt. Vor allem vertreibt der adstringierende Spitzwegerich noch die letzten Bakterien, die sich im Winter eingekistet haben. Und die frittierte Löwenzahnwurzel liefert Verdauung fördernde Bitterstoffe.



Dazu passt ein trockener Müller-Thurgau aus Baden.

