Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Feines mit Felchen, Höri Bülle und Freilandsalat

[caption id="attachment_12041" align="aligncenter" width="497" caption="Rezept und Foto von Gasthaus Grüner Baum (Inhaber Liliane & Hubert Neidhart)"]

[/caption]

Am besten entfaltet die Höri- Bülle ihren Geschmack im Zusammenspiel mit Essig und Öl. Ein prägnantes Beispiel dafür ist der Salat der Mooser Fischerfrauen. Dazu wir das Felchenfilet kräftig angebraten, so dass sich eine Kruste bildet.

Die Höri-Bülle in Scheiben oder kleinen Würfel geschnitten und mit Bodensee Rapsöl und Rotweinessig vermengt. Einen Schuß Apfelsaft dazu geben, salzen und pfeffern. Diese Vinaigrette leicht über das lauwarme Felchen verteilen und fertig. Die leicht süßliche Würze der Bülle in Verbindung mit der Säure des Essigs gibt

dem warmen Felchenfilet eine frische, spritzige Note. Ideal für heiße Sommertage.

Hier die detaillierte Rezeptur für **"Salat nach Art der Mooser Fischersfrau"**:

Zutaten

für 4 Personen

- 4 Felchenfilet (4 x 120 g)
- 2 Höri-Bülle (Zwiebeln von der Höri oder normale rote Zwiebeln)
- 1 großer fester Freiland – Kopfsalat
- 8 Cocktailtomaten
- 2 hartgekochte Eier
- 100 ml Rotweinessig
- 50 ml naturtrüber Apfelsaft
- 100 ml kaltgepresstes Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Felchenfilet mit Salz und Pfeffer würzen und gut von beiden Seiten anbraten. Die grünen Blätter vom Kopfsalat entfernen und waschen. Das gelbe Herz des Salates vierteln und den Strunk so heraus schneiden, dass ein kleiner Rest die Kopfsalatblätter zusammen hält. Die grünen Blätter, in mundgerechte Stücke gezupft, auf vier Teller in der oberen Hälfte verteilen und die Herzviertel draufsetzen. Die geviertelten Tomaten und die klein geschnittenen Eier darauf verteilen. Das gebratene Felchen lauwarm auf die restliche Tellerfläche legen.

Rotweinessig, Rapsöl, Apfelsaft miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Eventuell mit etwas Wasser die Säure reduzieren. Die Hälfte des Dressings über dem Salat verteilen. Die andere Hälfte mit, in feine Würfel geschnittenen, Höri-Bülle vermengen und über das warme Felchenfilet verteilen.

Tipp: Eventuell noch etwas Petersilie darüber streuen.