



## Lauwarmer Spitzkrautsalat mit Speck

Für vier Personen

**1 kleiner Spitzkohl**  
(Spitzkraut, ca. 500 g)

**1 Zwiebel**

**80 g durchwachsender**  
**Räucherspeck**

**1 Esslöffel Sonnenblumenöl**

**½ Teelöffel Kümmel** (nach  
Belieben)

**1–2 Messerspitzen Honig**  
oder Zucker

**je 1 Schuss Weißweinessig**  
und **trockener Weißwein**  
oder **Rotweinessig**

**Salz, Pfeffer**

Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohlviertel in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Speck in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck darin unter Rühren knusprig braten. Speckwürfel aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel und Spitzkrautstreifen ins heiße Bratfett geben und in 5 Minuten unter Rühren je nach Geschmack bissfest bis weich dünsten.

Kümmel in einem Mörser zerstoßen und mit Honig oder Zucker, Essig und Weißwein vermischen. Sauce mit wenig Salz (der Speck ist schon salzig) und kräftig mit Pfeffer würzen und unter den gegarten Spitzkohl mischen. Speckwürfel dazugeben. Salat nochmals abschmecken und ohne zusätzliches Öl servieren.

Spitzkohl wird in Bayern auch Spitzkraut genannt. Am Obst- und Gemüsestand von Xaver und Anita Kumpf stammt er wie auch die robusteren Sorten – Grünkohl, Weißkohl, Rosenkohl oder Wirsing – fast ausschließlich aus der elterlichen Gärtnerei.

## Räucherforellenfilet auf Rahmgurken

Für vier Personen

**2 kleine Salatgurken**

**2 Schalotten**

**½ Bund Dill**

**2 Esslöffel Butter**

**½ l trockener Weißwein**

**150 g Schmand**  
oder **Crème fraîche**

**Salz, Pfeffer**

**4 geräucherte Forellenfilets**  
(je ca. 100 g)

Die Salatgurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Kugelausstecher oder einem Teelöffel herauskratzen. Die Gurkenhälften in dicke Halbringe schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Dill waschen und trocken schütteln, vier Zweiglein für die Dekoration beiseite legen, die übrigen Dillspitzen abzupfen und fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalotten darin glasig werden lassen. Die Gurken hinzufügen und kurz unter Rühren anbraten. Mit dem Wein ablöschen, aufkochen und 5 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Den Schmand unter die Gurken rühren und in 2–3 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den gehackten Dill unterrühren.

Die Rahmgurken auf vier Teller verteilen. Die Forellenfilets jeweils schräg halbieren und darauf anrichten. Mit den Dillzweiglein garnieren.

Frisch geräucherte Forellen bekommen Sie bei Fisch Maier (Seite 191). Nehmen Sie die Forellenfilets rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit sie beim Servieren Zimmertemperatur haben – nur so entfalten sie ihr ganzes Aroma.

