



Menü 1: Süßer die Glocken nie klingen (mit Fleisch)

Vorspeise: Kartoffel-Buttermilchsuppe mit geräuchertem Lachs

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwertangaben: pro Portion ca. 220 kcal, E 10 g, F 9 g, KH 18 g

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Suppengrün (Möhren, Sellerie, Lauch)

300 g Kartoffeln

1 EL Butter (z. B. von Berchtesgadener Land)

1 TL Zucker

100 ml trockener Weißwein

500 ml Gemüsebrühe

4 Stiele Oregano

½ Bio-Zitrone (Abrieb)

200 ml frische Buttermilch (z. B. von Berchtesgadener Land)

Pfeffer

4 TL Sauerrahm/Schmand (z. B. von Berchtesgadener Land)

100 g geräucherter Lachs (in Scheiben)

Alpensaline Edles Alpensalz Bergkräuter

Zubereitung:

Möhren und Sellerie schälen. Lauch putzen und waschen. Kartoffeln schälen.

Vorbereitetes Gemüse klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. dünsten. Zucker zugeben, Wein und Brühe angießen, aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen.

Oregano waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone heiß waschen und halbieren. Schale von einer Zitronenhälfte fein abraspeln. Hälfte der Zitronenschale und Oregano, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, in die Suppe geben. Suppe fein pürieren. Buttermilch und etwas Pfeffer unterrühren. Mit Edles Alpensalz Bergkräuter verfeinern.



Sauerrahm glatt rühren. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Sauerrahm und Lachs darauf verteilen. Mit übrigem Oregano und restlicher Zitronenschale garnieren.

Hauptgang: Schweinefilet mit Kirschtomaten und Rosmarinkartoffeln

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwertangaben: pro Portion ca. 520 kcal, E 48 g, F 24 g, KH 27 g

Zutaten (für 4 Portionen):

Kartoffeln

3 Stiele Thymian
6 Zweige Rosmarin
800 g Kartoffeln
4 EL Olivenöl
1 TL Alpensaline Edles Alpensalz Kristall
Backpapier

Filet

2 Schweinefilets (ca. 800 g)
3 EL Olivenöl
1 EL Butter (z. B. von Berchtesgadener Land)
Alpensaline Edles Alpensalz Kristall
Alufolie

Tomaten

250 g Kirschtomaten an der Rispe
Alpensaline Edles Alpensalz Kristall

Zubereitung:

Kräuter waschen und trocken schütteln. Kartoffeln gründlich waschen und längs vierteln. Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin abstreifen und mit 4 EL Öl verrühren. Mit den Kartoffelspalten in einer Schüssel mischen. Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Mit Edles Alpensalz Kristall



bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: s. Hersteller) ca. 35 Min. knusprig backen.

Filets trocken tupfen und mit Edles Alpensalz Kristall bestreuen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Filets darin unter Wenden ca. 3 Min. anbraten.

Thymianstiele, übrige Rosmarinzweige und Butter zugeben, kurz mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und zur Seite stellen. Filets mit Kräutern und geschmolzener Butter auf ein Stück Alufolie legen. Folie über dem Fleisch zusammenfalten und zu den Kartoffeln in den Ofen geben. 10–15 Min. mit garen.

Inzwischen Tomaten an der Rispe waschen und trocken tupfen. Tomatenrispen im heißen Öl (Pfanne vom Filet) ca. 3 Min. braten. Mit Edles Alpensalz Kristall bestreuen.

Filets und Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen nehmen. Filets in Scheiben schneiden. Mit Rosmarinkartoffeln und Tomatenrispen auf Tellern anrichten.

Dessert: Schokosoufflé mit flüssigem Salz-Karamell-Kern

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Wartezeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben: pro Portion ca. 510 kcal, E 15 g, F 29 g, KH 47 g

Zutaten (für 6 Stück):

130 g Zucker

50 g flüssiger Honig

100 g Schlagsahne (z. B. von Berchtesgadener Land)

200 g Schokolade Edelbitter

1 EL Butter (z. B. von Berchtesgadener Land)

100 ml Milch 3,8 % Fett (z. B. von Berchtesgadener Land)

1 EL Back-Kakao

8 Eier (Größe M)

2 EL Mehl

Zucker für die Förmchen



Alpensaline Edles Alpensalz Kristall
nach Belieben Minze zum Verzieren

Zubereitung:

50 g Zucker, Honig und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und goldgelb karamellisieren lassen. Schlagsahne zugeben. Mit ¼ TL Edles Alpensalz Kristall verfeinern. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. goldbraun einkochen lassen. Topf vom Herd nehmen. Karamell abkühlen lassen (ca. 15 Minuten).

Inzwischen den Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: s. Hersteller) vorheizen. Eine Fettpfanne auf die untere Schiene des Ofens schieben und zur Hälfte mit Wasser füllen. Schokolade grob hacken. Butter schmelzen. 6 ofenfeste Förmchen (à ca. 170 ml Inhalt) mit der geschmolzenen Butter einpinseln und mit Zucker ausstreuen. Förmchen kalt stellen (ca. 30 Minuten).

Milch mit 40 g Zucker und Kakao in einem Topf aufkochen. Topf vom Herd nehmen, gehackte Schokolade zugeben und schmelzen. Eier trennen. Eiweiß, 1 Prise Edles Alpensalz Kristall und 40 g Zucker mit den Schneebesens des Handrührgerätes steif schlagen. Eigelbe und Mehl unter die Schokoladencreme rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Soufflémasse in die vorbereiteten Förmchen füllen und im warmen Wasserbad im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: s. Hersteller) ca. 30 Min. backen. Nach ca. 5 Min. Karamell als Kleckse mit einem Löffel auf die Soufflés verteilen und fertig backen.

Soufflés aus dem Ofen nehmen. Mit Edles Alpensalz Kristall abrunden und noch warm anrichten. Nach Belieben mit Minze verzieren. Dazu schmeckt Vanille-Eis.