

## MEDITERRANE

Nicht weit entfernt von der Schönheitsfarm Gertraud Gruber liegt das Park-Hotel Egerner Höfe in Rottach-Egern. Das privat geführte 5-Sterne-Haus gehört weit über die Grenzen Deutschlands hinaus zu den exklusiven Top-Hotels – nicht zuletzt auch wegen der ausge-



Caponata

### ZUTATEN

- 2 Knollen Fenchel, 1 rote und 1 gelbe Paprika sowie 1 Zucchini in 3 mm große Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen
- 2 Schalotten, in Würfel schneiden
- 2 Knoblauchzehen, in Würfel schneiden
- 5 Sardellenfilets
- 3 EL Rosinen – eingeweicht in Wasser, grob gehackt
- 3 EL Pinienkerne, geröstet
- 2 grüne Peperoncini (je nach Gusto)
- 2 EL schwarze Oliven, gehackt
- 1 Liter Tomatensaft
- 250 ml Himbeeressig
- Zucker, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Zucker in einem Topf karamelisieren lassen. Wenn der Zucker goldbraun ist, Fenchel, Schalotten, Knoblauch und Peperoncini kurz darin anschwitzen und mit dem Himbeeressig ablöschen. Mit dem Tomatensaft auffüllen und ganz langsam etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sardellenfilets, Paprika und Zucchini dazugeben. Nochmals etwa 10–15 Minuten langsam köcheln lassen.

Zum Schluss sollte alles eine „schlotzige“ Konsistenz haben. Als Letztes die Pinienkerne, Rosinen und Oliven untermengen. Mit ein wenig Salz, Zucker und weißem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.



Rosmarinkartoffeln

### ZUTATEN

- 12 kleine Kartoffeln
- Olivenöl
- frisch gehackten Rosmarin
- etwas Butter
- Salz und Pfeffer

Kleine Kartoffeln mit Schale kochen. Dann die Kartoffeln halbieren und auf der Schnittfläche in Olivenöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Ende etwas Butter und frisch gehackten Rosmarin dazugeben und noch mal durchschwenken.

## KÖSTLICHKEITEN

zeichneten Küche. Jens Hädicke, Küchenchef vom Hotel-Restaurant St. Florian mit Salett'l, verrät Ihnen eines seiner leckeren Rezepte: **Seezungenfilet mit Caponata und Rosmarinkartoffeln** – und wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen.



Seezungenfilet

### ZUTATEN

- 4 Seezungenfilets
- Olivenöl
- etwas Butter
- Salz und Pfeffer

Die Seezungenfilets mit der „schönen“ Seite zuerst in einer heißen Pfanne mit Olivenöl etwa 1 Minute anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets umdrehen, 1 TL Butter dazugeben und etwa 2 Minuten bei kleinster Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Alle Rezeptangaben sind für vier Personen.