

Leichte Sommerküche

Raffiniert und ganz einfach

Sophisticated yet simple

Leichte mediterrane Gerichte gehören zu den Spezialitäten, die Wiesenhof-Küchenchef Hansjörg Schulz und sein Team vor allem im Sommer für die Gäste zaubern. Fischgerichte sind zudem der beste Beweis dafür, dass raffinierte Küche ganz einfach in der Zubereitung sein kann.

Wohlbefinden fängt beim Essen an – unter diesem Motto verwöhnen Küchenchef Hansjörg Schulz und seine Mitarbeiter die Wiesenhof-Gäste kulinarisch. Auch deftige Tiroler Schmankele gehören in die „Küche zum Wohlfühlen“. Daneben bringt Hansjörg Schulz gerne leichte, internationale Spezialitäten auf den Tisch, im Sommer zum Beispiel gemischten Fisch vom Grill oder aus der Pfanne, dazu Blattsalate und Ciabatta. Grundsätzlich sind alle festfleischigen Speisefische geeignet, egal ob aus dem Süß- oder dem Meerwasser. Die Mischung macht's: Für *HERZlichst... der Wiesenhof* kombinierte der Küchenchef heimischen Zander mit Miesmuscheln sowie zwei tropischen Seefischen: Barramundi und Papageifisch.



Light Mediterranean dishes are among the specialities which Wiesenhof chef Hansjörg Schulz and his team conjure up for hotel guests during the summer months in particular. Fish dishes also bear perfect testimony to the fact that sophisticated food can be quite simple to prepare.

Wellness begins with food – and this is the motto according to which hotel chef Hansjörg Schulz and his staff pamper the palates of the Wiesenhof's guests. The concept of culinary wellness spans a wide range of dishes, including hearty Tyrolean meals. But Hansjörg Schulz also likes to serve light international specialities, such as a variety of barbecued or fried fish alongside leaf salads and ciabatta bread. All firm-fleshed fish can be prepared in this way, whether freshwater or saltwater varieties. The success of the recipe depends on the assortment used. Our chef combined the domestic pike-perch with mussels, and added two tropical freshwater varieties, barramundi and parrot fish, to a dish prepared for *HERZlichst ... der Wiesenhof*.

Gemischter Fisch mit Blattsalat und Ciabatta

Zutaten für zwei Personen

2 bis 4 festfleischige Fischfilets, je nach Größe; Miesmuscheln, gekocht; 2 Knoblauchzehen; 50 g Semmelbrösel; 1 Bund frische Kräuter, z. B. Schnittlauch und Petersilie, fein gehackt; 1 Limette; 3 EL Honig; ½ Kopf grüner Salat; 2 frische Tomaten; 1 Ciabatta; 100 g getrocknete Tomaten, eingelegt; Mehl; Olivenöl; Distelöl; Apfelessig; Zitronensaft; Salz; Pfeffer aus der Mühle; Zitronenpfeffer.

Zubereitung Fisch und Muscheln

Die Filets auf der Hautseite mehrmals einschneiden ①. Mit der Hautseite in Mehl legen. Den Fisch zunächst in heißem Olivenöl auf der Hautseite anbraten und wenden. Beide Seiten in der Pfanne mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Zitronenpfeffer würzen ②. Die feingehackten Knoblauchzehen mit den Semmelbröseln, der Hälfte der gehackten Kräuter und einem Schuss Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf den Muscheln verteilen ③. Zum Gratinieren kommen die Muscheln für fünf Minuten in den auf 210 Grad vorgeheizten Ofen.

Zubereitung Salat

Abgeriebene Limettenschale und den Saft einer Limette in eine Schüssel geben, Honig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit einem Schuss Distelöl verfeinern. Mit dem Schneebesen vermengen. Mit Apfelessig abschmecken. Die Tomaten achteln und die Kerne entfernen. Das Dressing über die Tomaten sowie die Salatblätter geben.

Zubereitung Ciabatta

Die getrockneten Tomaten fein schneiden. Mit den restlichen Kräutern sowie einem Schuss Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Ciabatta aufschneiden und für wenige Minuten in den Ofen geben. Mit der Masse aus getrockneten Tomaten und Kräutern bestreichen ④.

Mixed fish with leaf salad and ciabatta

Ingredients to serve two people

2 to 4 firm-fleshed fish fillets, depending on size; mussels, boiled; 2 cloves garlic; 50 g breadcrumbs; 1 bunch fresh herbs, e.g. chives and parsley, finely chopped; 1 lime; 3 tablespoons honey; ½ head of green lettuce; 2 fresh tomatoes; 1 ciabatta loaf; 100 g dried tomatoes in oil; flour; olive oil; safflower oil; cider vinegar; lemon juice; salt; freshly milled pepper; lemon pepper

Preparing the fish and mussels

Score the skin of the fillets ①. Dip the skin side in the flour. Fry the fish skin-side down in hot olive oil before turning over. Sprinkle both sides of the fish with lemon juice in the pan and season with salt and lemon pepper ②. Mix the finely chopped garlic cloves with the breadcrumbs, half of the chopped herbs and a slug of olive oil. Season with salt and pepper and spoon the mixture on top of the mussels ③. Place the mussels in an oven preheated to 210°C for five minutes to finish off the dish.

Preparing the salad

Place the grated lime zest and the juice of the lime in a bowl before adding the honey. Season with salt and pepper and add a slug of safflower oil. Combine using a wire whisk and add cider vinegar to taste. Cut the tomatoes into eight and remove the seeds. Pour the dressing over the tomatoes and the lettuce leaves.

Preparing the ciabatta

Slice the dried tomatoes finely and combine with the remaining herbs and a slug of olive oil. Season with salt and freshly milled pepper. Slice the ciabatta and toast it in the oven for a few minutes. Spread the tomato and herb mixture on top of the toasted bread ④.