

Kochrforäll ouf Epflensa Kocherforelle auf Apfellinsen



Nun gelten Fischgerichte ja nicht gerade als ausgesprochen typisch für die schwäbische Küche – wenn die Forelle aber aus dem nahen Kocherursprung stammt und dazu noch auf einem schmackhaften Linsenbett serviert wird, dann ist vielleicht doch eine gewisse regionale Ausrichtung vorhanden. Zubereitet wurde unsere heutige Köstlichkeit von Reinhardt Liebhäuser, dem Küchenchef des Restaurants „Bellinis“ im Konzerthaus. Natürlich haben wir sein nicht ganz einfaches Rezept auch diesmal in original „Höirnamr Schwäbisch“ abgedruckt, in der Hoffnung, dass damit auch „alle Raigschmeckde“ dem so typischen und eigenwilligen Dialekt der Heidenheimer wieder ein Stück näher kommen. Ganz einfach wird das sicher nicht – aber trotzdem viel Vergnügen dabei!



D'Schalodda en Olivael ädenschda ond mit dr Gmiasbriah, am Kalbsfoh ond am Roadwai ablescha. D'Lensa mit ama Lorbeerblättle, am Knoblauch ond a weng an Zuggr 30 Minuda kechla.



En dera Zeit d'Epfl scheela ond en kloine Wirfl schneida. Nau fir d'Soß da Fischfoh, da Weißwai ond da Zitronasaft em'ma Hafa hoiß werra ond aireduziera lassa.



Solang d'Lensa no am gara send, dia ausgnommene ond entgrädade Forälla mit ma groba Pfäffr wirza ond mit denne Schenkascheiba filla.



En dui mittl'rweil aireduzierda Soß duad ma jetz dia kalde Buddrschdickla nai, schaimd des mit ama Mixr ouf ond schmeckd ällas mit Salz, Pfäffr ond Cayennpfäffr ab.



Nau nemmd ma des Lorbeerblättle ond da Knoblauch ous de Lensa rous, schmeckd se mit Senf, Balsamico, Salz ond Pfäffr ab ond riahrd dia Epflstiggla, gschniddane Friaflengszwiebl ond da Petrieng drenai.



En ra Pfann da Buddr, Rosmarin ond Ingwr hoiß werra lassa ond dia gmähldde Forälla dau denna knuschbrig äbrâda. Lensa ârichda, a Foräll droufdoe ond a weng von dera Soß dribrlära.

Tensoval[®] duo control

Blutdruck messen
so genau wie
beim Arzt.
Nur zu Hause.



Erfahren Sie mehr
über Tensoval:



Tensoval duo control von HARTMANN verbindet die von Ärzten verwendete Korotkoff-Methode mit der oszillometrischen Messmethode und garantiert dadurch höchste Messgenauigkeit.

So viele Vorteile wie kein anderes Gerät:

- Komfortable Oberarmmanschette mit Comfort Air Technology für einen angenehmen Messvorgang
- Unkomplizierte Handhabung und Erkennung von Herzrhythmusstörungen
- Nach internationalen Standards klinisch validiert



2012

Tensoval duo control erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke oder Ihrem Sanitätshaus.
PAUL HARTMANN AG, 89522 Heidenheim, www.hartmann.de



hilft heilen.

**5. HEIDENHEIMER
KUNDENSPIEGEL**

Platz 1
BRANCHENSIEGER

Untersucht: 5 GELDINSTITUTE
88,8% Durchschnittlicher Zufriedenheitsgrad
Freundlichkeit: 95,2% (Platz 1)
Beratungsqualität: 88,2% (Platz 1)
Preis/Leistungsverhältnis: 83,0% (Platz 1)
Kundenbefragung: 09/2011
Befragte (Banken)= 793 von N (Gesamt) = 912

MF Consulting Dipl.-Kfm. Dieter Grett
www.kundenspiegel.de Tel: 09901/948601

Wir sagen
danke!



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Gemeinsam mit unseren Kundinnen, Kunden und Mitgliedern Ziele erreichen – das ist es, was uns antreibt. Sie haben uns auf Platz 1 im Heidenheimer Kundenspiegel gewählt. Dafür sagen wir danke! Danke unseren Kundinnen und Kunden für das Vertrauen sowie unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Ihr großes Engagement.



**Heidenheimer
Volksbank eG**
Gemeinsam besser!

**EIN GEWINN
FÜR ALLE**

Die Genossenschaften

www.hdh-voba.de