

# Cuisine

---



---

## POLITIQUE

---

*Mit Martina Munz  
Nationalrätin SP Schaffhausen*



### Linsen-Spargel-Salat

100 g Linsen	20 Minuten einweiche, 15 Minuten köcheln
200 g Spargeln	rüsten, in 5 cm grosse Stücke schneiden, kurz dämpfen
einige Spinatblätter	alles anrichten
Zitrone	darüber träufeln, wenig Rapsöl, Salz, Pfeffer
Radieschen	anrichten und mit Schnittlauch bestreuen

### Gedämpftes Forellenfilet auf Kartoffel-Fenchelbeet



400 g Fenchel	rüsten und in feine Streifen schneiden, in grosser Bratpfanne mit etwas Öl andünsten
300 g Kartoffeln	rüsten, in feine Scheiben schneiden und in Wasser kurz kochen, abgiessen und zum Fenchel geben
150 g Minitomaten	halbieren und begeben
Kräuter aus dem Garten	etwas Wasser und Butter zufügen,
Salz, Pfeffer und Kräuter	aus dem Garten (Peterli, Schnittlauch und Majoran) begeben, zugedeckt köcheln lassen bis alles gar ist
4 Forellenfilets	Forellenfilets auf das Kartoffel-Gemüsebeet legen und zugedeckt wenige Minuten dämpfen bis Forellenfilets gar sind,
Filets mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Dill würzen und servieren – En Guete!	