Saiblingsfilet mit Rollgerstlrisotto und Rübengemüse



Dauer: Mittel

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Saison: Herbst Winter

Für: 4 Personen

Verfasst von: Alexander Forbes

Zutaten

Saiblingsfilet

4 STUECK	Saiblingsfilet
20 G	Olivenöl
	Salz
	Thymian
10 G	Butter
	Zitonenschale
ETWAS	Mehl

Rollgerstlrisotto

120 G	Rollgerste
1 STUECK	Zwiebel
1 STUECK	Knoblauch
30 G	Olivenöl
	Gemüsefond
	Rosmarin
50 G	Bergkäse
20 G	Butter

Eingelegtes & Geschmortes Gemüse

250 G	Rübengemüse der Saison (Navetten, Rettich, Zwiebel)- davon 100 g Rote Rüben
200 ML	Gewürzsud (Essig. Lorbeer, Wacholder, Rosmarin, Thymian, Wasser)
	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer
	Rosmarin
	Thymian
	Knoblauch

Karottencreme

50 G	Zwiebel
150 G	Karotten
150 ML	Gemüsefond
40 G	Schlagobers
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Saiblingsfilet

1. Saiblingsfilet zuputzen, mit Salz, Zitronensaft würzen.
2. An der Hautseite leicht in Mehl wenden.
3. Eine Pfanne erhitzen, Olivenöl und Thymian hinzugeben und das Saiblingsfilet an der Hautseite kross braten.
4. Zum Schluss die Butter hinzufügen und das Saiblingsfilet wenden.

Rollgerstlrisotto

1. Einen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen.

TIPP: Rollgerste am Vortag in kaltem Wasser einweichen – verkürzt die Garzeit um die Hälfte.

2. Rollgerste hinzufügen und kurz mitschwitzen. Rosmarin hinzufügen.

3. Mit Weißwein ablöschen. Nach und nach mit Gemüsefond auffüllen, bis das Risotto weich ist.

4. Mit Parmesan und Butter vollenden.

Eingelegtes & Geschmortes Gemüse

1. Alle Zutaten für den Gewürzsud einmal aufkochen – Gemüse in gefällige Stücke schneiden – darin einlegen und bissfest weichkochen.

   Sollte vom Gewürzsud etwas übrig bleiben, diesen in Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

2. Gemüse in gefällige Stücke schneiden – auf ein Backblech mit Backpapier legen – mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer und Knoblauch bestreuen und im Ofen bei 160° C bissfest garen.

Karottencreme

1. Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen, Karotten hinzufügen und kurz mitdünsten.

2. Mit Gemüsefond aufgießen und alles weich dünsten.

3. Pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Obers vollenden.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Um die Kohlenhydratbeilage optimal zu ergänzen, kann durchaus mehr Rollgerstenrisotto auf den Teller kommen!

Rezept zum Genusstagebuch #46