# Confiertes Saiblingsfilet mit Gerstlrisotto und Weißkohlgemüse





Dauer: Aufwändig
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen
Saison: Ganzjährig
Für: 4 Personen
Verfasst von: Theresa Nutz

## Zutaten

# Saibling

800 G	Saiblingsfilet
400 ML	Olivenöl
400 ML	Rapsöl
4	Limetten
0,5 TL	Fenchelsaat
0,5 TL	Koriandersaat

1 TL	Honig
1TL	Salz
Kürbis	
	Hokkaido-Kürbis
	Zwiebel
10 G	Zucker
	Weißwein
	Gemüsefond
100 ML	Obers
•••••	Schale einer halben Zitrone
	Schale einer haben zitrone
	Salz
	Pfeffer
1	kleine Knoblauchzehe
	Speisestärke
Gerstlrisotto	
300 G	Rollgerste
1 L	Gemüsesuppe
	Zwiebel
	Weißwein
	Öl

1	Rosmarinzweigerl
CA. 50 G	Butter
50 G	Parmesan
	Salz
	Pfeffer
Weißkohl	
300 G	Weißkraut
1	Zwiebel
	Knoblauch
2 EL	Butter
	gemahlener Kümmel
	Majoran
	Salz
	Pfeffer
•••••	Zucker

## Zubereitung

## Saibling

- Raps- und Olivenöl mit in Scheiben geschnittenen Limetten und Gewürzen auf ca. 45 °C-50
  °C in einem Topf erwärmen.
- 2. Fischfilets dazugeben und ca. 10 Minuten garen.
- 3. Filets herausnehmen, die Haut abziehen und leicht salzen.

### **Kürbis**

- 1. Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln und Kerne entfernen.
- 2. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Kürbiswürfel zugeben, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.
- 3. Mit Gemüsefond aufgießen, würzen und weichkochen lassen.
- **4.** Fein pürieren.

Falls zu flüssig, etwas Speisestärke dazugeben.

### Gerstlrisotto

- 1. Zwiebel in Öl glasig dünsten, Rollgerste zugeben und kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen.
- 2. Warme Gemüsebrühe nach und nach zugeben und rund 20 Minuten stetig rühren.
- 3. Wenn die Gerste gar ist und alle Flüssigkeit verkocht ist, würzen.
- **4.** Kurz vor dem Servieren Butter und Parmesan bei niedriger Temperatur einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Nicht mehr aufkochen!

### Weißkohl

- 1. Kohl entstielen und in feine Streifen schneiden.
- 2. In Butter glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und kräftig würzen (Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel, Majoran.
- 3. Ca. 10 Minuten weich garen lassen.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

TIPP: Mit Senfkaviar garnieren! Dazu 2 EL Senfsaat mit 100 ml Apfelsaft ca. 5 Minuten kochen und abgekühlt auf den Fisch geben.