



Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Martina Höfelmaier

.....

Zutaten

Seeforelle

.....

CA. 150-

200 G

Seeforelle pro Person

.....

Mehl und Stärke

.....

Salz

.....

Zitrone

.....

Knoblauch

.....

Rosmarin

Thymian

Olivenöl und Butter

Kräuter-Risotto

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

350 G Risottoreis

CA. 150 ML Weißwein

CA. 1,2-1,4

L Gemüse- oder Hühnersuppe

ETWA 50 G Butter

3-4 EL Parmesan oder würziger Bergkäse

Salz

Pfeffer

Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Basilikum,
Zitronenthymian)

HALBE Zitrone

Zubereitung

Seeforelle

1. Olivenöl und Butter, sowie Knoblauch (ganze Zehe leicht angedrückt), Rosmarin und Thymian in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze).
2. Fisch auf der Hautseite in Mehl oder Stärke mehlieren.

Um eine kross gebratene Haut zu bekommen.

3. Zuerst den Fisch auf der Hautseite braten, einmal wenden und zum Schluss noch einmal auf der Hautseite gar ziehen lassen.

Hierzu eventuell einen Deckel auf die Pfanne geben und durchziehen lassen.

4. Vor dem Servieren mit Salz und Zitronensaft würzen.

Kräuter-Risotto

1. Zwiebel würfelig schneiden, Knoblauch fein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen.
3. Zwiebel farblos anschwitzen.
4. Knoblauch und Risottoreis hinzugeben.
5. Wenn der Reis glasig ist, mit Weißwein aufgießen und aufkochen.
6. Danach immer wieder warme Suppe zugießen und ständig rühren.
7. Den Reis bissfest garen (etwa 16-18 Minuten).
8. Abschließend kleine Butterwürfel und Käse unterrühren.
9. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern sowie Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.
10. Tipp:
Möchte man das Kräuter-Risotto ansprechend grün haben,
am Besten den Käse mit den Kräutern in einem Kutter gemeinsam zerkleinern.
Die Kräuter und den Käse ganz zum Schluss zum Risotto geben und nicht mehr stark erhitzen.