

Saiblingsfilet mit Rollgerstlrisotto und Rübengemüse

1/4 Saiblingsfilet

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen



Zutaten

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

Verfasst von: Alexander Forbes

Zubereitung

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.

Info

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

Saiblingsfilet mit Rollgerstlrisotto und Rübengemüse

2/4 Rollgerstlrisotto

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen



Zutaten

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

Verfasst von: Alexander Forbes

Zubereitung

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.

Saiblingsfilet mit Rollgerstlrisotto und Rübengemüse

3/4 Eingelegtes & Geschmortes Gemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen



Zutaten

.....
250 G
Rübengemüse der Saison (Navetten, Rettich, Zwiebel)- davon 100 g
Rote Rüben
.....

200 ML
Gewürsud (Essig, Lorbeer, Wacholder, Rosmarin, Thymian, Wasser)
.....

Olivenöl
.....

Salz
.....

Pfeffer
.....

Rosmarin
.....

Thymian
.....

Knoblauch
.....
.....

Verfasst von: Alexander Forbes

Zubereitung

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

Sollte vom Gewürsud 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.

Saiblingsfilet mit Rollgerstlrisotto und Rübengemüse

4/4 Karottencreme

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Herbst Winter Für: 4 Personen



Zutaten

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

Verfasst von: Alexander Forbes

Zubereitung

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.