

Confiertes Saiblingsfilet mit Gerstlrisotto und Weißkohlgemüse

1/4 Saibling

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

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

Verfasst von: Theresa Nutz

Zubereitung

1. 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.

Info

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.

Confiertes Saiblingsfilet mit Gerstlrisotto und Weißkohlgemüse

2/4 Kürbis

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

400 G	Hokkaido-Kürbis
100 G	Zwiebel
10 G	Zucker
50 ML	Weißwein
400 ML	Gemüsefond
100 ML	Obers
	Schale einer halben Zitrone
	Salz
	Pfeffer
1	kleine Knoblauchzehe
EV. ETWAS	Speisestärke

Verfasst von: Theresa Nutz

Zubereitung

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.

Confiertes Saiblingsfilet mit Gerstlrisotto und Weißkohlgemüse

3/4 Gerstlrisotto

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

300 G	Rollgerste
1 L	Gemüsesuppe
100 G	Zwiebel
30 ML	Weißwein
60 ML	Öl
1	Rosmarinzweigerl
CA. 50 G	Butter
50 G	Parmesan
	Salz
	Pfeffer

Verfasst von: Theresa Nutz

Zubereitung

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!

Confiertes Saiblingsfilet mit Gerstlrisotto und Weißkohlgemüse

4/4 Weißkohl

Dauer: Aufwändig Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Ganzjährig Für: 4 Personen



Zutaten

300 G	Weißkraut
1	Zwiebel
	Knoblauch
2 EL	Butter
	gemahlener Kümmel
	Majoran
	Salz
	Pfeffer
	Zucker

Verfasst von: Theresa Nutz

Zubereitung

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.