



## **Duett von Aistalfischen auf cremigem Bio-Dinkelrisotto und Mangold**

### **Zutaten:**

#### Fisch

4 kleine Saiblingsfilets  
4 Schnitten Lachsforelle à 120 g  
Limettensaft  
Salz  
4 EL Sonnenblumenöl  
nussgroßes Butterstück  
Mehl und Semmelbrösel zum Panieren

#### Dinkelrisotto

250 g Dinkelreis  
1 l Rindsuppe  
100 g Zwiebel (fein geschnitten)  
120 g Butter  
20 ml Sonnenblumenöl  
250 g Bio-Mangold (fein geschnitten)  
100 ml Verjus  
40 g Parmesan (gerieben)  
125 ml geschlagenes Obers  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### Eierschwammerl

200 g Eierschwammerl  
Butter zum Anbraten

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

### Erdäpfelschaum

200 g Violetta Erdäpfel  
100 g Butter  
100 ml Milch  
100 ml Obers  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss

#### **Zubereitung:**

### Erdäpfelschaum

Gekochte Erdäpfel schälen und klein schneiden.  
Milch, Obers und Butter aufkochen.  
Erdäpfel zugeben und mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.  
Die Creme durch ein feines Sieb passieren und in eine ISI-Flasche füllen.  
Zwei Kapseln einschrauben, verschließen und entweder sofort verwenden oder im Wasserbad warm halten.

### Dinkelrisotto

Rindsuppe erhitzen und während des gesamten Vorgangs leicht köcheln lassen.  
60 g Butter und das Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, fein geschnittene Zwiebel glasig anbraten.  
Dinkelreis zugeben und kurz mitrösten, dann mit Verjus ablöschen und einreduzieren lassen.  
Nach und nach mit kleinen Portionen heißer Rindsuppe aufgießen, immer wieder rühren.  
Wenn der Reis weich, aber noch bissfest ist, sollte die Konsistenz sämig sein.  
Fein geschnittenen Mangold untermengen und kurz mitkochen.  
Mit Salz, Pfeffer, restlicher Butter, Schlagobers und Parmesan verfeinern.

### Eierschwammerl

Butter in einer Pfanne aufschäumen.  
Geputzte Eierschwammerl rundum anbraten.  
In das fertige Dinkelrisotto einrühren.

### Fisch

Fischfilets portionieren, mit Limettensaft beträufeln und würzen.  
Die Hautseite in ein Mehl-Brösel-Gemisch drücken.  
Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen (nicht zu heiß).  
Filets auf der Hautseite einlegen und ca. 2 Minuten pro Seite anbraten.  
Ein Stück Butter und frische Kräuter zugeben.

### **Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“**

Filets auf der Hautseite ca. 4 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen – der Fisch soll innen noch glasig sein.

#### **Anrichten**

Das Dinkelrisotto in der Tellermitte platzieren, die Fischfilets darauflegen.  
Mit frischen Kräutern, Blüten und etwas Erdäpfelschaum vollenden.