

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



## Forellenfilet, Venere Risotto und eine Rübenvariation

### Zutaten

2 Stk. Forellen im Ganzen 350g-400g  
600g Butter  
250g feines Speisesalz  
500g grobes Meersalz  
50g Meersalzflöcken  
Pfeffer aus der Mühle  
3 Lorbeerblätter  
30g frischer Rosmarin  
30g frischer Thymian  
Eine Knolle frischer Knoblauch  
30g frischer Dill  
Eine unbehandelte Bio-Orange  
350g Rote Rüben  
350g Gold-Rüben  
1 Stk. Karotte  
1 Stk. Gelbe Karotte  
150g Sellerieknolle  
150g Stangensellerie  
3 Stk. Zwiebel  
500g Venere Reis oder Riso Nero  
200g Parmesan  
500ml Weißwein  
50g Forellenkaviar  
15g Mehl  
100g Pankobrösel

Rüben:

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

500g grobes Meersalz  
350g Rote Rübe  
350g Gold Rübe  
100g Butter  
250ml Fischfond oder Gemüfefond

Fisch:

2 Stk. Forellen im Ganzen  
80g feines Salz  
1l kaltes Wasser

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 160°C Heißluft vorheizen. Das Meersalz am Backblech verteilen ca. 1-2 cm hoch.

Die Rüben ungeschält in das Salz Beet setzen, und bei 140°C 1h und 15 min garen.

Tipp: Ca. Alle 20 min drehen damit die Rüben gleichmäßig durchgaren. Je nach Größe variiert die Garzeit. Um sicher zu gehen einfach mit einem kleinen Messer bis zum Kern einstechen. Wenn das Messer leicht eindringt, sind die Rüben gegart.

Sind die Rüben weich, vom Salz nehmen und kurz überkühlen lassen und im warmen Zustand Schälen. Danach in gleiche Stücke schneiden.

Zum Glacieren: Den Fischfond in zwei Töpfen aufkochen, die Rüben Farblisch trennen und in die kochende Flüssigkeit geben. Sind die Rüben heiß, Butter hinzugeben und solange schwenken, bis die Butter zergeht, und eine Glasur entsteht. Danach nicht mehr aufkochen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Salz im Wasser komplett mit einem Mixer oder Schneebesen auflösen.

Die Forellen filetieren, zu putzen und für 1 h in die kalte Salzlake geben.

Tipp: Die Salzlake sorgt dafür das der Fisch saftige bleibt, und beim Braten kaum Eiweiß austritt.

Danach gut mit Küchenpapier abtrocknen, mit der Hautseite in Pankobrösel drücken. Nun sind die Filets für die Pfanne fertig.

Den Fisch in einer beschichteten Pfanne in reichlich Butter bei mittlerer Hitze auf der Hautseite knusprig anbraten. Rosmarin, Thymian und zerdrückte Knoblauchzehen in die Pfanne geben, den Fisch wenden mit der Fleischseite auf die Kräuter. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch 3-4 Minuten in der Pfanne ziehen lassen.

Tipp: Weniger Hitze verwenden damit die Kräuter nicht verbrennen. Den Fisch erst in der Pfanne würzen damit er saftig bleibt.