

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 Gemüsefond

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.