

Schmeckt perfekt



Rezept von Hannes Müller

Risotto von der Rollgerste, pochierte Forelle & Buttermilch

30 Minuten (ohne Stehzeiten)/aufwendig



Zutaten

Für 4 Personen:

4 Forellenfilets à 120 (zugeputzt und entgrätet), 500 ml Gemüsefond, 125 ml Wermut, Olivenöl, Lorbeerblatt, Wacholderkörner, 80 g Rollgerste, 1/2 Stange Lauch (weißer Teil), 500 ml Gemüsefond, 40 ml Weißwein, geriebener Hartkäse, 4 EL kalte Butter, 40 ml Obers, frische gemischte Kräuter (oder Wildkräuter, z.B. Sauerklee, Blutampfer, Löwenzahn, Spitzwegerich, etc.), 250 ml Buttermilch, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung

Die Rollgerste etwa 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Für das Risotto den Lauch fein schneiden und in der Hälfte der Butter kurz anschwitzen. Rollgerste dazugeben und kurz warm ziehen lassen. Mit Weißwein ablöschen, Gemüsefond dazugeben und ca. 10 Minuten garen. Wenn die Gerstenkörner noch einen leichten Biss haben, alles auf ein flaches Blech gießen, damit der Garpunkt erhalten bleibt.

Für den Fisch Gemüsefond zusammen mit dem Wermut, Lorbeerblatt, Wacholderkörner, Salz und Olivenöl in einem Topf aufkochen. Vom Herd nehmen und warten, bis die Flüssigkeit eine Temperatur von knapp 60 °C Grad erreicht hat. Fisch einlegen und 5-6 Minuten garen lassen. Den Topf nicht mehr auf den Herd stellen.

Die abgekühlte Rollgerste mit dem Obers und geriebenem Hartkäse aufkochen. Mit dem Einrühren der kalten Butter binden. Erst unmittelbar vor dem Anrichten die grob geschnittenen Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Buttermilch mit Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer aufschäumen und über das Risotto geben. Mit dem Fisch servieren.