

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Regenbogenforelle, Kürbiskruste, gebraten, Buttermilch-Graupen, Kohl

#### Zutaten

(4 Personen)

Für die Buttermilch-Graupen (Rollgerste)

- 80 g Graupen (eingeweicht über knapp 5 Stunden)
- eine Prise Salz
- 1 Zwiebel feinwürfelig geschnitten
- 1/16 L Weißwein
- 2 EL Butterschmalz
- ½ L Buttermilch
- 1 L Gemüsefond

Für den Grünkohl

- 50 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- ¼ L Gemüsefond
- eine Prise Salz
- 1/16 L Wermut

Für die Forelle

- 4 Regenbogenforellenfilets, mit Haut, ohne Gräten mit ca. a 140 g
- eine Prise Salz
- Kürbiskerne, geröstet und gemahlen
- 4 EL Butterschmalz zum Braten

Quelle: ORF extra

## Zubereitung

### *Buttermilch-Graupen:*

Für die Graupen die geschnittenen Zwiebeln im Butterschmalz glasieren. Die Graupen dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Dann mit dem Gemüsefond aufgießen.

Würzen und bissfest kochen. Danach den Graupenmix mit Buttermilch aufgießen. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

### *Grünkohl:*

Den Grünkohl in Salzwasser weich blanchieren. Aus Gemüsefond, Wermut, Salz, Olivenöl einen Fond kochen und den Grünkohl darin warm marinieren.

### *Forellenfilets:*

Die Forellenfilets auf der Fleischseite würzen und mit der Hautseite in den Kürbisbröseln wälzen und anschließend gleich im heißen Butterschmalz nur auf der Hautseite braten. Nicht zu heiß braten!