

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gebratener Saibling mit Gerstel-Gemüserisotto, Haselnüssen und Nussbutterschaum

Köche: Richard Rauch & Andreas Zechmann

Zutaten

(4 Personen)

Für den gebratenen Saibling

- 4 Saiblings-Filets
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Butter
- 2 Thymianzweige
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Für das Gerstel-Gemüserisotto

- 2 Karotten
- 2 gelbe Rüben
- ¼ Knollensellerie
- 2 Schalotten
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Rollgerste
- 100 ml Weißwein
- ¾ l Gemüsefond
- 2 EL Butter
- 1 Zweig Zitronenthymian
- ½ Bund Petersilie
- Salz

Quelle: ORF extra

- schwarzer Pfeffer

Für den Nussbitterschaum

- 125 g Butter
- 250 ml Gemüfefond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Für die Garnitur

- 1 Becher Gartenkresse
- geröstete Haselnüsse

Zubereitung

1. Für das Gerstel-Gemüserisotto die Karotten, die gelben Rüben, den Knollensellerie und die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Nun 2 EL Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Gemüsewürfel (außer den Schalotten) langsam darin anrösten. Anschließend das Gemüse aus dem Topf nehmen und vorerst beiseite geben.

2. Das restliche Olivenöl in den Topf geben und die Schalotten-Würfel und die Rollgerste bei mittlerer Hitze anrösten. Dann mit dem Weißwein ablöschen und den Gemüfefond nach und nach begeben, bis die Rollgerste weich ist. Das angeröstete Gemüse dazugeben, die Butter unterrühren und mit gezupftem Zitronenthymian, gehackter Petersilie, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

3. Die Haselnüsse zum Rösten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 160° C etwa 5 Minuten im Rohr rösten. Die Nüsse danach herausnehmen und mit einem Messer halbieren.

4. Für den Nussbitterschaum die Butter in einer Kasserole braun anrösten, dann mit dem Gemüfefond ablöschen und mit Salz, schwarzem Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Die Masse mit einem Stabmixer mixen und durch ein Sieb passieren.

5. Nun die entgräteten Saiblings-Filets mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 4 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite goldgelb anbraten. Die Butter und die Thymianzweige hinzufügen und immer wieder mit der geschmolzenen Butter aus der Pfanne übergießen, bis sie gar sind.

6. Zum Schluss das Gerstelisotto mittig auf einem flachen Teller anrichten, den Fisch darauflegen, den Nussbitterschaum darauf verteilen und das Gericht mit den gerösteten Haselnüssen und der Gartenkresse garnieren.

Quelle: ORF extra