

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

Fotocredit: Simeon Baker



Räucherforellenritschert

Koch: Roman Pichler

Zutaten

(4 Personen)

Für das Ritschert

- 2 große Räucherforellen im Ganzen
- 200 g Rollgerste
- 200 g Wurzelgemüse (Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel, Gelbe Rübe)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 100 g weiße Bohnen (gekocht)
- 1 Bund frischer Liebstöckel
- Saft und Abrieb einer ½ Zitrone

Für den Räucherforellenfond:

- Abschnitte und Gräten von den Räucherforellen
- 1 l Wasser
- 1 Bund Suppengrün
- Salz
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel

Zubereitung

- 1.** Für den Räucherforellenfond die Forellen filetieren und die Abschnitte und Gräten der Forellen mit dem Suppengrün, den Gewürzen (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Lorbeerblättern, Salz) sowie den angedrückten Knoblauchzehen und der grob geschnittenen Zwiebel in einen Topf geben und diesen mit Wasser auffüllen. Den Fond nun eine halbe Stunde leicht köcheln lassen und danach abseihen.
- 2.** Für das Ritschert die Zwiebel, das Wurzelgemüse und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und diese in einem Topf in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Die Rollgerste hinzufügen und mit dem Fond aufgießen. Die weißen Bohnen beifügen und das Ganze etwa 25 Minuten weichkochen lassen.
- 3.** Zum Schluss den frischgehackten Liebstöckel, den Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb hinzufügen. Das Ritschert nun in einem tiefen Teller anrichten und die Räucherforellenfilets darauflegen.