Filet von der Wallersee Seeforelle auf Kräuterrisotto

1/2 Seeforelle

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

CA. 150-200 G	Seeforelle pro Person
	Mehl und Stärke
	Salz, Zitrone
	Knoblauch, Rosmarin und Thymian
	Olivenöl und Butter

Zubereitung

1. Olivenöl und Butter, sowie Knoblauch (ganze Zehe leicht angedrückt), Rosmarin und Thymian in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze).
2. Fisch auf der Hautseite in Mehl oder Stärke mehlieren.

   Um eine kross gebratene Haut zu bekommen.

3. Zuerst den Fisch auf der Hautseite braten, einmal wenden und zum Schluss noch einmal auf der Hautseite gar ziehen lassen.

   Hierzu eventuell einen Deckel auf die Pfanne geben und durchziehen lassen.

4. Vor dem Servieren mit Salz und Zitronensaft würzen.

SEMINAR BÄUERINNEN

Filet von der Wallersee Seeforelle auf Kräuterrisotto

2/2 Kräuter-Risotto

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Saison: Ganzjährig



Zutaten

2 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
350 G	Risottoreis
CA. 150 ML	Weißwein
CA. 1,2-1,4 L	Gemüse- oder Hühnersuppe
ETWA 50 G	Butter
3-4 EL	Parmesan oder würziger Bergkäse
	Salz, Pfeffer
Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Basilikum, Zitronenthymian)	
HALBE	Zitrone

Zubereitung

1. Zwiebel würfelig schneiden, Knoblauch fein schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen.
3. Zwiebel farblos anschwitzen.
4. Knoblauch und Risottoreis hinzugeben.
5. Wenn der Reis glasig ist mit Weißwein aufgießen und aufkochen.
6. Danach immer wieder warme Suppe zugießen und ständig rühren.
7. Den Reis bissfest garen (etwa 16-18 Minuten).
8. Abschließend kleine Butterwürfel und Käse unterrühren.
9. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern sowie Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.
10. Tipp:
    Möchte man das Kräuter-Risotto ansprechend grün haben,
    am Besten den Käse mit den Kräutern in einem Kutter gemeinsam zerkleinern.

Die Kräuter und den Käse ganz zum Schluss zum Risotto geben und nicht mehr stark erhitzen.