

Gebrautes Lachsforellenfilet mit Einkornrisotto & roter „Zwiebelmarmelade“

Rezept von Markus Bsteh vom Gasthaus und
Gästehaus Bsteh in Wulzeshofen (nördlichstes
Weinviertel)



Einkornrisotto

Karotten und Stangensellerie in kleine Würfe schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe.

Öl erhitzen, Zwiebel und Karotten anbraten, Einkorn dazu geben, leicht anrösten, mit Fond aufgießen.

Bei geringer Hitze ca. 20 bis 30 Minuten weich köcheln lassen, wie bei einem Risotto.

Restliches Gemüse begeben, einmal aufkochen lassen, abschmecken.

Am Schluss mit Olivenöl und Parmesan verfeinern.

Rote „Zwiebelmarmelade“

Zwiebeln in Würfel schneiden, Olivenöl im Topf erhitzen, den Zwiebel begeben und glasig anschwitzen, Zucker dazu geben, leicht karamellisieren lassen.

Mit Rotwein und Portwein ablöschen, ca. 10 min köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Schluss kann man die Zwiebelmarmelade mit etwas Maizena leicht abbinden, wenn nötig.

Lachsforellenfilets

Die Lachsforelle(n) filiettieren oder bereits als Filets kaufen (für ungeübte Filettierer auf jede Fall empfehlenswert).

Die Gräten mit einer Gräten-Pinzette sorgfältig herauszupfen, die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite knusprig anbraten, anschließend mit Butter und Rosmarin im Backrohr fertig braten (je nach Stärke des Filets 4 – 6 Minuten)

Zutaten

½ Karotte
1 Frühlingszwiebel
½ Stängel Stangensellerie
Petersilie
200 g Bio-Einkornreis, geschält und geschliffen
½ – 1 L Gemüsfond
Salz, Pfeffer, Öl
Parmesan

Zutaten

2 rote Zwiebeln, bevorzugt aus dem Land um Laa
2 El Olivenöl
1,5 dl Rotwein
1 dl Portwein
2 El Zucker – oder mehr, je nach Geschmack
Salz, Pfeffer

Zutaten

Lachsforellen