

Filet von der Bio-Bachforelle mit Bärlauch-Blattspinat-Risotto

Rezept vom Stockerwirt in Sulz im Wienerwald



Zubereitung

- Als ersten Schritt aus dem Bärlauch, bedeckt mit Öl, ein Pesto zubereiten. Das Pesto bleibt ungewürzt und wird einfach mit einem Stabmixer – nicht zu stark – püriert.
- Danach die fein geschnittene Zwiebel in etwas Öl braten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, den Risottoreis kurz mitbraten und mit dem Weißwein ablöschen. Danach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe nach und nach hinzufügen, bis der Risottoreis zwar noch bissfest aber fertig zubereitet ist. Zum Schluss den frischen Blattspinat roh unterrühren, Butter und Obers hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Parmesan und dem Bärlauchpesto abschmecken.
- Als nächsten Arbeitsschritt die Forellenfilets salzen und auf der Hautseite mit wenig Fett nicht zu heiß braten. Die Fische sind fertig, wenn sie durchgezogen sind und in der Mitte des Fleisches noch glasig. Durch das langsame Braten auf der Hautseite ist es nicht notwendig, den Fisch zu wenden. Außerdem wird die Haut so auch ohne sie zu mehlieren knusprig und schön braun. Selbstverständlich kann der Fisch aber auch klassisch beidseitig gebraten werden.

Zutaten für 4 Personen

- 6 Filets von der Bio-Bachforelle
- 100 g Bärlauch
- 50 g Blattspinat, frisch
- 450 g Risottoreis
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1/8 L Weißwein zum Kochen
- große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 3 EL Parmesan
- 1/8 L Obers
- Rapsöl oder Bratcreme