

# Confiertes Saiblingsfilet mit Gerstlrisotto und Weißkohlgemüse



**Dauer:** Aufwändig

.....

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

.....

**Saison:** Ganzjährig

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Theresa Nutz

.....

## Zutaten

### Saibling

.....

800 G Saiblingsfilet

.....

400 ML Olivenöl

.....

400 ML Rapsöl

.....

4 Limetten

.....

0,5 TL Fenchelsaat

.....

0,5 TL Koriandersaat

---

1 TL Honig

---

1 TL Salz

---

## Kürbis

---

400 G Hokkaido-Kürbis

---

100 G Zwiebel

---

10 G Zucker

---

50 ML Weißwein

---

400 ML Gemüsefond

---

100 ML Obers

---

Schale einer halben Zitrone

---

Salz

---

Pfeffer

---

1 kleine Knoblauchzehe

---

EV. ETWAS Speisestärke

---

## Gerstlrisotto

---

300 G Rollgerste

---

1 L Gemüsesuppe

---

100 G Zwiebel

---

30 ML Weißwein

---

60 ML Öl

---

1 Rosmarinzweigerl

CA. 50 G Butter

50 G Parmesan

Salz

Pfeffer

## Weißkohl

300 G Weißkraut

1 Zwiebel

Knoblauch

2 EL Butter

gemahlener Kümmel

Majoran

Salz

Pfeffer

Zucker

## Zubereitung

1. Raps- und Olivenöl mit in Scheiben geschnittenen Limetten und Gewürzen auf ca. 45 °C–50 °C in einem Topf erwärmen.
2. Fischfilets dazugeben und ca. 10 Minuten garen.
3. Filets herausnehmen, die Haut abziehen und leicht salzen.
1. Hokkaido-Kürbis waschen, vierteln und Kerne entfernen.

2. Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten, Kürbiswürfel zugeben, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen.
3. Mit Gemüsefond aufgießen, würzen und weichkochen lassen.
4. Fein pürieren.

Falls zu flüssig, etwas Speisestärke dazugeben.

1. Zwiebel in Öl glasig dünsten, Rollgerste zugeben und kurz mitdünsten, mit Weißwein ablöschen.
2. Warme Gemüsebrühe nach und nach zugeben und rund 20 Minuten stetig rühren.
3. Wenn die Gerste gar ist und alle Flüssigkeit verkocht ist, würzen.
4. Kurz vor dem Servieren Butter und Parmesan bei niedriger Temperatur einrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Nicht mehr aufkochen!

1. Kohl entstielen und in feine Streifen schneiden.
2. In Butter glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen und kräftig würzen (Salz, Pfeffer, Zucker, Kümmel, Majoran).
3. Ca. 10 Minuten weich garen lassen.

Isst-Gut-Rezept, Fisch-Tag

TIPP: Mit Senfkaviar garnieren! Dazu 2 EL Senfsaat mit 100 ml Apfelsaft ca. 5 Minuten kochen und abgekühlt auf den Fisch geben.