

Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Stk. Forellenfilets (Fisch)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Mehl
- Fett
- 125 g Rollgerste
- 40 g Kürbiskerne
- 40 g Walnüsse
- 3 EL Petersilie, gehackt
- 15 ml Kürbiskernöl
- 600 g Butternusskürbisse
- 2 EL Butter

Mein persönlicher Tipp

Wird die Rollgerste ohne Einweichen gekocht, beträgt die Garzeit ca. 40 Minuten.



Carina Laschober-Luif
Seminarbäuerin aus Pinkafeld

Forellenfilet mit Rollgerste und Kürbispüree



Foto: DI Carina Laschober-Luif - Nicht zur freien Verfügung

Zubereitung

- Rollgerste über Nacht in Wasser einweichen.
- Das Quellwasser weggleeren.
- Einen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Rollgerste darin ca. 10-15 Minuten köcheln lassen und salzen.
- Kürbiskerne und Walnusskerne reiben, Petersilie, Salz und Kernöl hinzufügen und alles gut durchrühren.
- Mit der gekochten Rollgerste vermengen.
- Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- In reichlich Salzwasser weich dünsten.
- Wasser abgießen, Kürbis fein pürieren und mit Butter verfeinern.
- Forellenfilets salzen und pfeffern.
- Die Hautseite mit Mehl bestäuben.
- In einer Pfanne Fett erhitzen und die Filets beidseitig hellbraun anbraten.
- Die Forellenfilets mit der Rollgerste und dem Kürbispüree servieren.

Quellen:



Carina Laschober-Luif:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs