



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

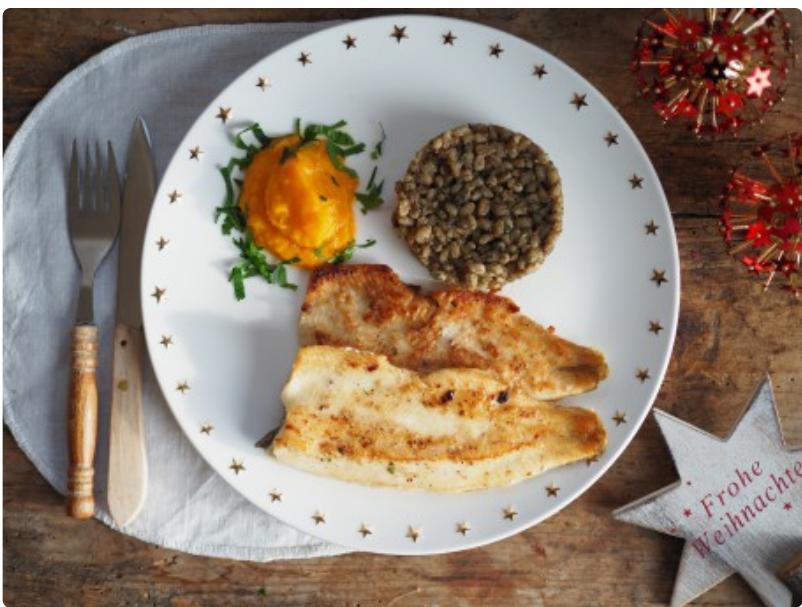


Foto: DI Carina Laschober- Luif - Nicht zur freien Verfügung

Zubereitung

- Rollgerste über Nacht in Wasser einweichen.
- Das Quellwasser wegleeren.
- 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



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

■ Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungs-
fonds für die
Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

