

Tiroler Kwell-Saibling im Zitrus-Aromapack mit alpinem Rote Bete Gerstl-Risotto

ZUTATEN

für vier Portionen:

4	Filets vom Kwell-Saibling, erhältlich bei Hörtnagl
1 Bund	Zitronenthymian
½	Zitrone
½	Limette
etwas	Zitronen- oder Limettenöl, wenn vorhanden
1	Orange
	Salz, Pfeffer, Korianderkörner
1 EL	Olivenöl

FÜR DIE BEILAGEN

200 g	Rollgerste
1	Schalotte
1/4l	Weißwein
2 - 3 EL	Butter
100 g	Bergkäse (älter)
500 ml	Rote Bete Saft
ca. 500 ml	Gemüsebrühe
1 Stück	altbackenes Brot
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Fischfilets werden vorab in eine Salzlake gelegt und gebeizt: Dazu einen halben Liter Wasser mit 40 Gramm Salz, großzügig Orangen-, Limetten- und Zitronenabrieb, Korianderkörnern und Zitronenthymian vermischen. Die Filets in der Salzlake ca. 30 bis 45 Minuten einlegen. Danach herausnehmen, abtrocknen und in ein Stück Backpapier mit etwas Oliven- und Zitronenöl einschlagen. Zum Garen aus dem Backpapier nehmen und auf den Grill oder bei 100 Grad für ca. zehn Minuten in den Backofen legen.

ZUBEREITUNG BEILAGEN

Die Rollgerste in Butter mit der feingeschnittenen Schalotte anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nun nach und nach mit Gemüsebrühe und Rote Bete Saft aufgießen und die Gerste bissfest kochen. Zum Schluss mit einem guten Stück Butter und geriebenem Bergkäse vollenden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wir wünschen guten Appetit!

