

---

# GERSTE RISOTTO

MIT  
FORELLENFILET UND PETERSILIENÖL

---



REZEPTKARTEN - ZUSAMMENGESTELLT VON **VERONIKA POSCH**



GUTES  
GELINGEN!

# GERSTE RISOTTO

MIT  
FORELLENFILET UND PETERSILIENÖL

FÜR  
4

## ZUTATEN

### RISOTTO

1 Tasse Gerste oder Dinkelreis (250ml)

125 ml Weißwein

500 ml Gemüsesuppe

1 Zwiebel oder Lauch oder

Frühlingszwiebel

50 g Butter

25 g geriebener Parmesan

Öl, Salz, Pfeffer

vegane Variante:

statt Parmesan 2-3 EL weißes Mandelmus

### FISCH

4 Stück Forellenfilet oder auch

Zanderfilet mit Hautseite

Etwas Öl, Salz, Pfeffer und Mehl

### PETERSILIENÖL

1 Bund Petersilienblätter, frisch oder gefroren

Knoblauch

Schale und Saft einer Bio-Zitrone

5 EL Olivenöl, Salz

---

## RISOTTO

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einem mittleren Topf in Öl glasig anschwitzen. Die Gerste dazu geben und ebenfalls ca. 1 Minute anschwitzen lassen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen. Das Risotto sollte immer leise blubbern. Ist der Wein fast ganz eingesogen, wird ein Suppenlöffel Brühe dazu gegeben und weiter gerührt, bis dieser ebenso eingesogen ist. Nun so lange rühren und immer wieder Brühe dazugeben, bis der Reis noch etwas „Biss“ hat (ca. 30 Minuten). Anschließend das Risotto vom Herd nehmen, salzen und pfeffern. Die Butter und den geriebenen Parmesan kräftig unterrühren. Ganz wichtig! – Den Topf mit dem Deckel wieder verschließen und das Risotto noch 2-3 Minuten stehen lassen. Danach nochmals kurz umrühren und sofort servieren.

## PETERSILIENÖL

Zitronenschale heiß waschen, Schale abreiben, Saft auspressen, mit den restlichen Zutaten in ein schmales hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab vermischen.

## FISCH

Das Forellenfilet kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. In etwas Öl beidseitig anbraten, mit der Hautseite beginnen. Forellenfilet auf dem Risotto anrichten und mit dem Petersilienöl beträufeln.

**WEITERE KÖSTLICHE REZEPTE FINDEN SIE IM MÜHLENLADEN UND  
AUF UNSERER WEBSEITE!**

GUTEN APPETIT!

[WWW.POSCHMUEHLE.AT](http://WWW.POSCHMUEHLE.AT)

BRÜHLGASSE 24, 8230 HARTBERG