



## Saibling mit Karotten Emmerrisotto

vom Floh aus Langenlebarn

28.09.2022, 11:25



© DER FLOH

**Zutaten für 8 Personen, Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten**

### Zutaten

- 8 Stk. Saiblingsfilet ca 800 g
- 320 g Ox-Herz-Karotte
- 160 g Emmerreis
- 40 g, Charlotten für das Risotto
- 30 g Bio-Rapsöl
- 120 ml Gemüsefond
- 60 ml Roter Veltliner
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss

## Zubereitung

- Die Ox-Herzkarotte gut waschen, vierteln und in Salzwasser kochen, kalt abschrecken. Die Charlotten kleinwürfelig schneiden und in einem geräumigen Topf in Bio-Rapsöl anschwitzen.
- Emmerreis hinzufügen und abwechselnd mit Gemüsefond (hergestellt aus den Schalen vom Kohlrabi, usw.) und Weißwein untergießen und wie ein Risotto zubereiten. Mit Bergkernsalz und weißen Pfeffer würzen.
- Die geviertelten Ox-Herz-Karotten in Rapsöl anschwitzen und für 10 Min. im Rohr bei 145 C ° schmoren.
- Saiblingsfilet entgräten, würzen und in Sonnenblumenöl auf der Hautseite knusprig braten. Emmerrisotto, Saibling und Ox-Herz-Karotte auf Teller anrichten.

➤ [www.derfloh.at](http://www.derfloh.at)

## Das könnte Sie auch interessieren

### WIRTSCHAFT<sup>IN</sup> NÖ

#### Magazin WIRTSCHAFT NÖ 2022

Das Mitglieder-Magazin der Wirtschaftskammer Niederösterreich ➤ mehr



#### Rosa Rehrücken auf Eierschwammerlsauce mit Erdäpfel-Kräuterroulade

vom Eisenbock's Strasser Hof aus Straß im Straßertale. ➤ mehr



#### Resche Erdäpfelknödel mit Kräuter-Käsefülle auf Kürbis-Kriecherl-Ragout

vom Landgasthaus Planer aus Rammersdorf. ➤ mehr