

# Saibling mit Karotten-Emmerrisotto

Ein Rezept von Josef Floh, Gastwirtschaft Floh.



Saibling mit Karotten Emmerrisotto © Markus Haralter

## Infos

 Mittel

## Merkmale

- Fit & Gesund
- Laktosefrei
  
- Fischfleisch

## Zubereitung

- Ox-Herz-Karotte gut waschen, vierteln und in Salzwasser kochen, kalt abschrecken.
- Die Schalotten kleinwürfelig schneiden und in einem geräumigen Topf in Bio-Rapsöl anschwitzen.
- Emmerreis hinzufügen und abwechselnd mit Gemüsefond (hergestellt aus den Schalen vom Kohlrabi, Karotten, Zwiebel usw.) und Weißwein untergießen und wie ein Risotto zubereiten.
- Mit Bergkernsalz und weißem Pfeffer würzen.

## Zutaten

### Für 8 Personen

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

- Die geviertelten Ox-Herz-Karotten in Rapsöl anschwitzen und für 10 Minuten im Rohr bei 145°C schmoren.
- Saiblingsfilet von Gräten entfernen, mit Bergkernsalz würzen und in Öl auf der Hautseite knusprig braten.
- Emmerrisotto, Saibling und Ox-Herz-Karotte auf Teller anrichten.

Zutaten für 8 Portionen