st. galler öl

Zander

mit Regenbogenforelle und Basilikum

Zander

1 Filet	Zander (ca. 500 g)	entgräten, Haut entfernen, in 4 gleichmässige Stücke schneiden
	Salz, Pfeffer	Fleischseite würzen
2 EL	**St. Galler Rapsöl**	in Bratpfanne erhitzen Zander 4 min. auf Fleischseite sautieren, drehen 1 min. ziehen lassen und anrichten
1 Filet	Regenbogenforelle	zupfen, enthäuten, in 4 gleichmässige Stücke scheiden
	Salz, Pfeffer	würzen
2 dl	**St. Galler Rapsöl**	in eine kleine Gratinform geben 50 °C Umluft, 20 min. vorheizen, Forelle beigeben 10 min. garen, vorsichtig herausnehmen, auf den heissen Porridge geben, servieren

Basilikum-Gersten-Porridge

Paste

50 g	**Basilikum / Basilikumöl**	waschen, in Mixbecher geben
50 g	Spinat	beigeben
50 g	**St. Galler Rapsöl**	beigeben
50 g	Wasser	beigeben
10 g	Pinienkerne	beigeben
	Salz, Pfeffer	würzen, zu einer feinen Paste mixen, passieren (wenn nötig), kühlstellen

Porridge

1 Stk.	Zwiebel	schälen, hacken
30 g	Butter	in einer Pfanne erhitzen
200 g	Rollgerste	Zwiebel und Gerste glasig dünsten
7 dl	Wasser	auffüllen, ca. 20 min. kochen (bis Wasser verdunstet ist)
4 dl	Gemüsebouillon	nach und nach beigeben, bis Gerste weich und trocken ist
100 g	Basilikumpaste	beigeben, cremig dünsten
50 g	Butter	unterheben
5 g	frischer Basilikum	in feine Streifen schneiden, unterheben
	Salz, Pfeffer	abschmecken, aufkochen, anrichten

QUICK-INFOS

Rezept für: 4 Personen
Zubereitung: 1 h
Koch-/Backzeit: 20 min.

Tipps:

Falls ein nussiger Geschmack im Porridge gewünscht ist, kann auch ein Nussöl anstelle des Rapsöls verwendet werden.

Die Haut des Fischs kann auch entfernt werden, wenn diese nicht erwünscht ist.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:

Rezept und Bilder erstellt durch:

PETER'S KOCHSCHULE by Urs Koller

st.galler öl

EIGENE NOTIZEN

Anrichten

20 g	Spinat	mit Basilikumöl anmachen, salzen

Porridge in die Mitte der Teller geben, Zanderrolle in die Mitte des Porridges stellen, mit dem Spinat garnieren und mit Basilikumöl nappieren.