

**Andi Schweiger**  
**Forelle auf gedünstetem Feldsalat und**  
**Petersiliengraupen**

Freitag, 25. Januar 2019

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Feine Küche, Heimatküche**



**Zutaten:**

**Petersilienöl & Buttermilchmix:**

200 g glatte Petersilie  
200 ml Olivenöl  
200 ml Buttermilch  
etwas Salz  
½ Bio-Zitrone (Schale)

**Für die Perlgraupen:**

1 Zwiebel  
30 ml Olivenöl  
200 g Perlgraupen  
200 ml trockener Weißwein  
etwas Meersalz  
200 ml Gemüsefond  
40 g Butter

**Für die Forelle:**

800 g Forellenfilet mit Haut  
5 Zweige Rosmarin  
5 Zweige Thymian  
etwas Salz  
50 ml Olivenöl

**Für den Feldsalat:**

400 g Feldsalat  
1 Zwiebel  
50 g Butter  
etwas Salz  
etwas Muskat

**Zubereitung:**

1. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen mit Olivenöl in einen Mixbecher geben und pürieren. Das Petersilienöl etwa 2 Stunden ziehen lassen.
2. Für die Graupen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Graupen einrühren und kurz mit andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, leicht salzen und ca. 1 Minute einkochen.

3. Dann den Gemüsefond angießen und die Graupen bei schwacher bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 25 Minuten weich garen (Garzeit abhängig von den Graupen).
2. Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Aus den Forellenfilets eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filets kalt abspülen und gründlich trocken tupfen.
4. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, grob zerpfeifen und auf einem Backblech verteilen.
5. Forellenfilets salzen und auf den Kräutern verteilen. Öl überträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten garen.
6. In der Zwischenzeit den Feldsalat waschen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Die Butter in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel zugeben und andünsten. Den Feldsalat zugeben, salzen und unter Wenden ca. 40 Sekunden mitdünsten. In einem Sieb abtropfen lassen.
8. Petersilien-Öl-Mix durch ein feines Sieb passieren. Die Buttermilch mit etwas Salz und Zitronenschale abschmecken. Das Petersilienöl untermischen.
9. Passierte pürierte Petersilie mit der Butter unter die Graupen rühren, abschmecken.
10. Graupen, Forellenfilets und Feldsalat in tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Buttermilch-Mix angießen und sofort servieren

Pro Portion: 1270 kcal / 5320 kJ

45 g Kohlenhydrate; 51 g Eiweiß; 96 g Fett