



Foto: Land OÖ

Gebratenes Fischfilet auf Rollgerstotto mit buntem Gemüse

Zutaten: 4 Portionen

4 Fischfilets (à 130 – 150 g)
Salz
Zitronensaft
5 EL Öl zum Braten
2 Karotten gewürfelt
8 Cocktailtomaten halbiert
½ Zucchini gewürfelt
4 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Stangensellerie
Basilikum
200 g Rollgerste
¾ – 1 l Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
30 g Parmesan

Zubereitung:

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit dem restlichen Gemüse in etwas Öl anlaufen lassen. Eingeweichte Rollgerste dazu geben, nach und nach immer wieder Suppe zugießen, umrühren und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Falls nötig etwas Suppe nachgießen.
Rollgerste soll fast eine risottoähnliche Konsistenz haben.
Mit Parmesan, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie verfeinern.
Die Fischfilets würzen und langsam in wenig Öl anbraten und mit der Rollgerste anrichten.

Weitere Rezepte sowie Infos
und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes

