



# Troadkast Vollkornmehl

Ecker Hilde und Norbert  
Oberpilsbach 6, 4840 Pilsbach  
Tel. 0664/8536590  
hilde.ecker@agrar-en.at  
www.vollkornmehle.at

## Flambierte Pfefferforelle mit Kürbis-Einkornrisotto



### Zutaten

4 Sk Forellenfilets à ca. 150 g, Salz, Fischgewürz, Etw. Mehl, Öl, Butter

Pfeffersoße: 100 g Butter, 3 EL bunte Pfefferkörner, 2 TL Zucker, etwas Obstbrand zum Flambieren, Obers, Suppe, Salz, Zitronensaft

Einkornrisotto: ca. 150 g Kürbisfleisch, Öl zum Anbraten

1/2 Zwiebel, Weißwein, ca. 300 ml Gemüsefond, 150 g Einkornreis, Salz, frische gehackte Kräuter (sehr fein schmeckt hier Thymian), 50 g geriebenen Hartkäse, Obers

### Zubereitung

Für den flambierten Pfeffer, Butter in einer Pfanne leicht erhitzen. Die Pfefferkörner darin leicht anbraten, Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen. Einen Schuss Obstbrand begeben und anzünden (flambieren). Mit etwas Obers und Suppe verkochen und würzen. Eventuell mit etwas Mehl binden.

Für das Kürbisrisotto den Kürbis in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken und den Einkornreis spülen. Die Kürbisstücke in etwas Öl knackig anrösten. Kürbisstücke aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Im restlichen Öl die feingehackte Zwiebel leicht anrösten, mit Wein ablöschen und mit Fond aufgießen. Zum Kochen bringen. Nun den Einkornreis dazu geben und bei geringer Hitze garen, Einkorn sollte noch einen leichten "Biss" haben. Kurz vor Garende die vorbereiteten Kürbisstücke begeben. Mit Salz, Butter und Kräutern abschmecken bzw. verfeinern. Hartkäse und Obers begeben

Die Fischfilets säuern, salzen, mit Mehl bestäuben und in Butter und Öl goldbraun braten.

Tipp: Anstelle von Einkornreis können selbstverständlich auch andere Sorten wie Dinkel und Rotweizen verwendet werden.