

Gerstenrisotto mit geräucherter Forelle - ein Rezept von Franz Keller



Neben Einkorn und Emmer gehört die wilde Gerste zu den ersten gezielt vom Menschen angebauten Getreidesorten. In Tibet gilt sie als Grundnahrungsmittel und wird als heilsames „Tsampa“ als Tee, Brei oder Brot verzehrt. Die wilde Variante besitzt um einiges mehr an Vitaminen und Mineralstoffen. Hierzulande werden Gerstenkörner häufig abgeschliffen und als „Perlgraupen“ verkauft. Franz Keller entwickelte mit diesem Gerstenrisotto mit geräucherter Forelle ein ganz besonderes Rezept.

Zutaten für 4 Personen:



Für das Chili-Öl:

50 g getrocknete Chilischoten

450 ml Traubenkernöl

Für das Gerstenrisotto:

150 g polierte Gerste (Graupen)

1,5 l Gemüsebrühe

50 g Petersilienwurzel

50 g Zucchini

50 g Karotte

50 g Fenchelknolle

50 g Kohlrabi

50 g Gemüsepaprika (rot)

1 TL Kreuzkümmel

50 g geriebener Bergkäse

4 Forellenfilets (geräuchert)

Zubereitung (etwa 20 Minuten, plus 1 Tag Zieh-Zeit für das Chili-Öl):

Für das Chili-Öl:

Am Vortag das Traubenkernöl mit dem getrockneten Chili ansetzen und über Nacht gut durchziehen lassen.



Für das Gerstenrisotto:

Petersilienwurzel, Zucchini, Karotte, Fenchelknolle, Kohlrabi und Gemüsepaprika waschen und klein würfeln. Die Gerste ebenfalls gut waschen, in etwas Traubenkernöl anrösten. Dann mit 0,5 Liter der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen.



Den Kreuzkümmel im Mörser fein mahlen und zur Gerste geben. Ähnlich wie bei einem Risotto wird nun nach und nach die restliche Gemüsebrühe zur Gerste gegossen und so lange gekocht, bis die Gerste bissfest ist.



Das Gemüse und den Kreuzkümmel zugeben und mit der Gerste garen lassen. Dabei das Chili-Öl tröpfchenweise hinzufügen, bis der gewünschte Schärfegrad erreicht ist.



Erst kurz vor dem Servieren den Bergkäse untermischen und das Risotto auf 4 tiefen Tellern verteilen. Die Forellenfilets und nach Geschmack etwas Chili-Öl zufügen und servieren.



Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

Gut verschlossen in einer dunklen Glasflasche kann das Chili-Öl mehrere Monate benutzt werden.

Wenn die gewünschte Schärfe erreicht ist, sollten die Chilischoten entfernt werden, damit das Öl nicht zu scharf wird.

Weitere Rezeptideen von Franz Keller:

- [Kartoffelrösti mit griechischem Joghurt und Seeteufel](#)
- [Knollensellerie-Gratin mit Rote-Bete-Salat](#)

