

# Graupen-Risotto mit Forelle und Paprika-Zucchini-Vinaigrette

---

 [happy-mahlzeit.com/2020/02/23/graupen-risotto-mit-forelle-und-paprika-zucchini-vinaigrette/](https://happy-mahlzeit.com/2020/02/23/graupen-risotto-mit-forelle-und-paprika-zucchini-vinaigrette/)

## Zutaten für 4 Personen

### Für Paprika-Zucchini-Vinaigrette:

- 1 rote Paprikaschote, ersatzweise gegrillte Paprika aus dem Glas
- 1 kleiner Zucchini
- 1 EL Weißweinessig
- 3 EL Traubenkernöl, ersatzweise Sonnenblumenöl
- Salz
- Zucker
- 1 Zweig Thymian

### Für Graupen-Risotto:

- 120 g Perlgraupen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g rote Paprikaschote
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Butter
- 1 EL Öl
- ¼ – ½ Liter Hühnerbrühe
- getrockneter Majoran
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

### Außerdem:

- 4 Seeforellenstücke mit Haut, ohne Gräten à 150g
- Salz
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Für die Vinaigrette die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und unter dem Ofenrill auf der obersten Schiene etwa 8 Minuten garen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft. Paprika herausnehmen, mit einem feuchten Tuch bedecken, etwas abkühlen lassen, häuten und in feine Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen,

zuerst in dünne Scheiben, dann in feine Würfel schneiden und mit den Paprikawürfeln mischen. Mit Essig und Öl verrühren und mit Salz und Zucker würzen. Den Thymian waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und unter die Vinaigrette rühren.

Die Graupen in einem Sieb kalt abbrausen, bis das Wasser klar bleibt. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Graupen darin bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Schalotte und Knoblauch schälen. Die Paprikaschote mit dem Sparschäler schälen und alles in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Paprika und Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten.

Brühe in einem Topf aufkochen.

Die Graupen zum Gemüse geben und so viel heiße Brühe angießen, dass die Graupen bedeckt sind. Die Brühe unter häufigem Rühren einköcheln lassen. Den Vorgang wiederholen, bis die Graupen nach 8 - 10 Minuten gar sind. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Majoran würzen. Die Petersilie untermischen und alles warm halten.

Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und in einer Pfanne im Olivenöl auf der Hautseite etwa 8 Minuten braten.

Risotto auf Teller verteilen, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten und mit der Paprika-Zucchini-Vinaigrette beträufeln.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier vom 1.6.2014