Welsfilet im Rotweinfond mit Linsengemüse

Kategorien:	Fisch/Krustentiere, Fischgerichte, Vegetarisch
Land / Stil:	k.A. / k.A.
Bewertung:	(noch nicht bewertet)



Zutaten

800 g Welsfilet
1 TL Petersilie (gehackt)

Für den Rotweinfond:

1 Zwiebel (klein)
125 ml Rotwein
125 ml Fischfond
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
1 Stück Bio-Orangenschale

800 g mehlige Erdäpfel
Salz
Pfeffer

Für das Linsengemüse:

30 g Karotte
30 g gelbe Rübe
40 g Lauch
1 Schalotte
1 EL Butter
200g schwarze Linsen
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsesuppe
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Erdäpfel schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen.
Wels in 8 Stücke schneiden.
Zwiebel vierteln.

Wein und Fischfond aufkochen.
Zwiebel, Gewürze und Salz zugeben.
Fond etwa 10 Minuten ziehen lassen.
Welsfilets in den Fond legen und 10 Minuten unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen.
Erdäpfel durch eine Erdäpfelpresse drücken und luftig auf Tellern anrichten.
Filtes auf den Linsen anrichten, und mit petersilie bestreut servieren.

Linsengemüse:
Karotte, gelbe Rübe und Schalotte schälen.
Lauch putzen.
Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden und in Butter anschwitzen.
Linsen und zerdrückten Knoblauch zugeben.
Mit Suppe aufgießen.
Linsen bei schwacher Hitze bißfest kochen.
Etwas Rotweinfond (vom Garen des Fisches) unter die Linsen rühren.

Info:

WELS (WALLER)

Es gibt rot-, und weißfleischige Welse. Der geschmackliche Unterschied ist groß!
Weiß ist das Fleisch vom "europäischen Wels", der in Flüssen und Seen vorkommt und auch gezüchtet wird. Das feste Fleisch schmeckt mild bis kräftig, aber immer edel.
Rotfleischig ist der "afrikanische Wels", er fühlt sich in wärmeren Gewässern wohl, wächst schnell und wird in Europa in großem Stil gezüchtet. Geschmacklich kommt er an den weißen Verwandten leider NICHT heran.