

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.