

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Simeon Baker (Beispielfoto)



Gebratenes Filet vom Neusiedlersee Wels mit Kümmelkraut, Pilzen & Krennockerl

Heimlichwirt; Neustiftgasse 3, A-7122 Gols

Zutaten:

Ca. 1kg weißfleischiges Welsfilet
½ Kopf Spitzkraut (oder Weißkraut)
1 rote und 1 gelbe Spitzpaprika
500 g Buchenpilze (können durch andere Pilze ersetzt werden)
1 Glas eingelegte, gegrillte Paprika
1 unbehandelte Zitrone
Echter Kümmel, Cumin, Meersalz, weißer Pfeffer
Ein Schuss Kirschwasser

Zutaten für die Krennockerl:

250 g Topfen
100 g Kren
2 Eier
2 ½ Esslöffel weiche Salzbutter
85 g Hartweizengrieß
3 Esslöffel Vollkornbrösel
1 Esslöffel geriebener Parmesan
Abrieb von ½ Zitrone
Meersalz, weißer Pfeffer & „Muskatnuss

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Zubereitung:

Für das Welsfilet:

Das Welsfilet kalt waschen, trockentupfen, parieren und in vier gleichgroße Stücke schneiden. Kraut und Spitzpaprika in dünne Streifen, die Buchenpilze grob schneiden.

Eine eingelegte gegrillte Paprika mit gemahlenem Kümmel pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Der sog. „Kümmelketchup“ wird nun warm gestellt.

Kraut und Paprika scharf anbraten. Gewürze hinzugeben, mit Kirschwasser ablöschen und kurz flambieren. Warm stellen.

Das Welsfilet bei mittlerer Hitze langsam in Olivenöl oder Butterschmalz braten. Am Schluss die angebratenen Pilze und Krennockerl (Rezept: siehe unten) hinzufügen. Alles gemeinsam mit „Kümmelketchup“ anrichten und servieren.

Für die Krennockerl:

Alle Zutaten zu einer glatten Masse rühren und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach aus dem Teig, mithilfe zweier Esslöffel, gleich große Nockerl formen und in gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und sofort genießen oder die Krennockerl kaltstellen und vor dem Servieren in Butterschmalz goldbraun anbraten.

Die Krennockerl eignen sich auch als Suppeneinlage und als Beilage zu Gebratenem.