

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



## Gedämpfter Wels mit Szegedinerkraut und Rahmgurken

Koch: Richard Rauch

### Zutaten

(4 Personen)

Für den Wels

- 600 g Welsfilet
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Koriander, gemahlen
- Olivenöl
- 50 g Zitronenthymian

Für das Szegedinerkraut

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Schmalz
- 2 EL Paradeisermark
- 50 g Paprikapulver, edelsüß
- 125 ml Weißwein
- 250 g Sauerkraut
- 500 ml Fischfond
- 4 rote Paprikaschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Quelle: ORF extra

- 1 Lorbeerblatt
- 1 kleiner mehligke Erdäpfel
- 100 ml Paprikasaft rot, frisch gepresst
- Erdäpfel, geschält und fein gerieben

Für die Rahmgurken

- 1 Schlangengurke
- Salz
- 70 g Sauerrahm
- 20 g Dill, fein gehackt
- Cayennepfeffer
- 2 EL Kräuteröl
- Saft ½ Limette

Weiters

- frischer Gewürzfenchel
- Bambuskorb

## Zubereitung

*Wels:*

Das Welsfilet in vier Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und mit Olivenöl beträufeln. Den Dampfgerer aufstellen und in das Wasserbad des Dampfgerers den Zitronenthymian einlegen. Die Welsfilets in den Dampfgerer einlegen und 8–10 Minuten unter dem Siedepunkt dämpfen.

*Szegedinerkraut:*

Für das Kraut die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Schmalz erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch glasig anschwitzen. Das Paradeisermark und das Paprikapulver hinzufügen, kurz mitrösten und mit dem Wein ablöschen. Das Sauerkraut dazugeben und mit dem Fischfond auffüllen. Die Paprikaschoten entkernen, in Stücke schneiden, entsaften und zum Kraut dazugeben. Salz, Pfeffer, das Lorbeerblatt sowie den Erdäpfel hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.

*Rahmgurken:*

Für den Salat die Gurke schälen. Mit einem Schäler die Gurke bis zu den Kernen in Streifen abschälen und salzen. Anschließend die Streifen mit beiden Händen fest ausdrücken. Den Sauerrahm mit Dill, Cayennepfeffer und Kräuteröl unter die Gurken mischen. Mit Limettensaft würzen. Evtl. frischen Gewürzfenchel beifügen.