

Sendungsdokument „Silvia kocht“

Fotocredit: Simeon Baker



+

Knuspriges Wels-Filet auf Roterübensalat

Köchin: Alexandra Braunstein

Zutaten

(4 Personen)

Für den Fisch

- 4 Wels-Filets á 80 g
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 1 EL Verjus (Essigersatz = hergestellt aus grünen Weintrauben)

Für den Salat

- 500 g kleine Bio Rote Rüben
- 3-4 Schalotten
- 1 EL Butter (oder Olivenöl)
- ½ EL Honig
- ein Schuss Roterübensaft
- ein Schuss Rotweinessig
- eine Prise Salz
- etwas Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Kümmel (gemahlen)

Für die Garnitur

etwas frisch geriebener Kren

Zubereitung

- 1.** Für den Salat zuerst die Roten Rüben waschen und mit dem Lorbeerblatt, etwas Salz und Zucker in Wasser kernig kochen. Dann kalt abschrecken, schälen, auskühlen lassen und in dünne Spalten schneiden.
- 2.** Anschließend die Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten-Würfel in einer Pfanne in etwas Butter glasig anbraten, den Honig dazugeben und mit einer Prise Salz und etwas gemahlenem Kümmel abschmecken.
- 3.** Im Anschluss die Schalotten mit dem Roterübensaft und einem Schuss Rotweinessig ablöschen. Kurz köcheln lassen und dann über die über die Rote Rüben-Spalten gießen.
- 4.** In der Zwischenzeit eine Pfanne mit Butter erhitzen und den Wels mit einer Prise Salz und etwas Verjus würzen. Dann den Fisch zuerst auf der Hautseite anbraten, nach ein paar Minuten wenden (kurz bevor er durchgegart ist) und gleich aus der Pfanne nehmen.
- 5.** Den Roterübensalat mittig auf einem flachen Teller anrichten, den gebratenen Wels darauflegen und mit etwas frisch gerissenem Kren garnieren.