Fisch

Gebratener Wels mit Rahmgemüse und Speck

Hauptspeise
Rezeptart

45 Minuten
Zubereitung

leicht
Schwierigkeit

Zutaten für 4 Portionen

500 g Welsfilet mit Haut
Olivenöl zum Anbraten
1 Karotte
½ Sellerie
½ Lauch
1 Bund Mangold
¼ l Weißwein
¼ l Obers
300 g Steirische Käferbohnen, gekocht
Liebstöckl (Maggikraut)
Steirischer Kren g.g.A., gerieben
4 dünne Scheiben Speck
Salz, Pfeffer
Butter, frischer Thymian
Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.

Zubereitung

Karotten und Sellerie würfelig, Lauch ringelig schneiden, alles in Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Geputzten, in dünne Streifen geschnittenen Mangold beigeben und kurz mitdünsten. Alles mit Weißwein ablöschen, mit Obers aufgießen und bei geringer Hitze einkochen lassen. Anschließend etwas geriebenen Kren, geschnittenen Liebstöckl und die Käferbohnen beigeben und warm halten.
Das Welsfilet in einer Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach einiger Zeit Speckscheiben mitbraten bis diese knusprig sind. Anschließend das Fett abgießen, etwas Butter und Thymian in die Pfanne zugeben und den Fisch noch etwas nachbraten.
Fisch auf Käferbohnengemüse anrichten, mit gebratenen Speck, etwas geriebenen Kren und Kürbiskernöl garnieren.

Rezept von Rene Leitgeb (Steirischer Spitzenkoch) / Foto: Stefan Kristoferitsch