

Gebratener Lausitzer Wels

Zutaten:

... für den Fisch

4 Welsfilets (Peitzer Edelfisch)

1/2 Zitrone

Butterschmalz

Dill

Salz

... für den Mangold

1 kg Mangold

1 kleine Zwiebel

1 Bund Kräuter Dill

1 Bund Schnittlauch

Salz

Zucker

Muskat

Öl

... für den Bärlauch-Kartoffelstampf

800 g Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Bund Bärlauch

200 ml Sahne 15 %

2 EL Butter

Muskatnuss (frisch gerieben)

Salz

Zubereitung:

... für den Fisch

Die Welsfilets mit Salz, Zitronensaft und Dill würzen. Anschließend in eine heiße Pfanne mit Butterschmalz legen und von beiden Seiten goldgelb braten.

... für den Mangold

Mangold waschen, Blätter und den Strunk in gefällige Stücke schneiden. Zwiebeln in Streifen schneiden und in Öl anbraten, den Mangold dazugeben, erst den Strunk, kurz darauf die Blätter. Kurz schmoren lassen. Mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken. Zum Schluss die gehackten Kräuter unterheben.

... für den Bärlauch-Kartoffelstampf

Kartoffeln kochen und stampfen. Sahne und Butter dazugeben, ziehen lassen. Wenn die Butter geschmolzen ist, den Bärlauch dazugeben und fertig stampfen. Anschließend mit Salz und Muskat würzen.



Guten Appetit!