

Gebackenes Welsfilet in Walnuss/Parmesan-Panier mit gelben Reis

Zutaten:

1/2 kg Welsfilet, putzen
und in Stücke schneiden,
4 EL geriebener Parmesan
(vorzugsweise frisch
geriebenen),
100 g geriebene
Walnüsse,
1 Ei,
Mehl, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Das Welsfilet beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen, mehlen, in das zersprudelte Ei, danach in die Walsnuss-Parmesan Mischung. Panier gut andrücken.
In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die panierten Stücke schön braun ausbacken.
Nicht zu heiß, da der Parmesan und auch die Walnussbrösel sehr schnell Farbe annehmen.

Als Beilage sind auf dem Bild ein Gelbwurzelreis mit gerösteten Pinienkernen und ein Cocktailtomatensalat zu sehen.

Rezept für den Gelbwurzelreis:

1 1/2 Tasse Wasser (mit 1 TL Salz und 1 TL Gelbwurz)
1 Tasse Basmatireis

Wasser mit Salz und Gelbwurz zum Kochen bringen und den Reis zugeben.
Einmal kurz umrühren und dann den Reis in Ruhe dämpfen lassen.

Als Wein eignet sich z. B ein Müller-Thurgau aus dem Burgenland, aber auch ein würziger Mosel-Riesling.

Bon Appetit wünscht Rainer Hofstätter aus Alt Lengbach/Österreich.

Die Kochrezeptesammlung von www.dstumpf.de