

Wels im Wurzelsud

Zutaten:

für 4 Personen

1 Wels, küchenfertig, a 1 kg
Zitronensaft
Salz

Für den Wurzelsud

1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1 Möhre
1 Stück Sellerie
2 Esslöffel Butter
1 Liter Wasser
250 ml Weißwein
5 Wacholderbeeren
1/4 Teelöffel Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie
1 Stängel Estragon

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Wels unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, etwa 15 Minuten stehen lassen, trockentupfen und innen und außen mit Salz bestreuen.

Für den Wurzelsud Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und eventuell nochmals waschen. Möhre putzen, Sellerie schälen, beide Zutaten waschen und in feine Stifte schneiden. Butter zerlassen, die Zwiebelscheiben darin andünsten, das Gemüse hinzufügen und mitdünsten lassen.

Wasser und Wein hinzu gießen und mit Salz würzen. Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerdrücken, mit Lorbeerblättern in einem Müllbeutelchen in den Wurzelsud geben, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

Den Fisch in den Sud geben, zum Kochen bringen, in 10-15 Minuten gar ziehen lassen, herausnehmen und auf einer vorgewärmten Platte anrichten. Den Mullbeutel aus dem Sud nehmen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Dill, Petersilie und Estragon jeweils vorsichtig abspülen, abtropfen lassen, die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken, in den Wurzelsud geben und den Sud zu dem Fisch reichen.

Beilage: Petersilienkartoffeln, zerlassene Butter, grüner Salat