

Welsmedaillons mit Erdäpfel-Bärlauch-Salat

Zutaten:

für 4 Personen

WELSMEDAILLONS

4 Welsfilets a 80g
Fischfarce
2 Eier
Semmelbroesel
Butterschmalz

ERDAEPFEL-BAERLAUCH-SALAT

200g Salatkartoffeln
50g Baerlauch
Kürbiskerne
Kürbisenöl

MARINADE

2 Esslöffel Weinessig
4 Esslöffel Olivenöl
Senf
Salz
Fleischbrühe

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:

Die gekochten Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und noch warm in die Marinade legen. Die Bärlauchblätter in kleine Streifen schneiden und dazugeben. Eine Stunde später die Fischfilets etwas plattieren, mit einer Fischfarce belegen und zusammenklappen. Die Eier zusammen mit den Semmelbröseln aufschlagen, darin die Fischfilets wenden und im heißen Butterschmalz backen.

Den Kartoffelsalat anwärmen, auf Tellern anrichten, darauf einige gezupfte Bärlauchblätter garnieren, die Welsmedaillons draufsetzen und mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen servieren.

Ein typisches Frühlingsrezept (Baerlauch gibt es nur im Mai/Juni), technisch leicht zu bewerkstelligen, aber mit ein wenig Aufwand verbunden; denn die Fleischbrühe und die Fischfarce müssen noch zusätzlich hergestellt werden. Bei diesen handelt es sich um Grundrezepte, die in jedem Schulkochbuch zu finden sein sollten.