

Fisch zu Aschermittwoch: Gebratener Wels mit Nussbutter, Pastinake & Haselnuss



Frischer Fisch mit Nussbutter veredelt...

Die Nussbutter hat normal nichts mit Nüssen direkt zu tun. Ihren Namen hat sie von dem karamellartigen, nussigen Geschmack, der entsteht, wenn man sie so lange erhitzt, bis sich das in ihr enthaltene Eiweiß bräunt.

Ich habe dennoch zur geschmacklichen Unterstützung etwas Haselnuss zugegeben, denn ich möchte die Haselnussaromen zum gebratenen Fisch und dem leicht süßlichen Pastinakenpüree.

Die Nussbutter, auch braune Butter genannt, passt außer zu Fisch, auch zu Fleisch, Spätzle und Gemüse (Tipp: Spargel).

Hier unsere heutige Kombi für **"Gebratener Wels mit Nussbutter, Pastinake & Haselnuss"**:

Zutaten

Für 4 Personen:

- 4 x 150 g Wels
- 500 g Pastinaken
- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend
- 200 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein
- 250 g Butter
- 50 g Butter, extra
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 100 g Haselnüsse, geröstet
- Extra: Etwas Haselnussöl, Kresse oder Petersilie

Zubereitung

Für die Nussbutter 250 g Butter in einem Topf bei mittlerer Stufe erhitzen bis diese schmilzt. So lange rührend erhitzen bis die Butter zu kochen beginnt. Dabei verdampft langsam das in der Butter enthaltene Wasser und das Eiweiß bräunt. Wenn die Butter goldbraun ist und die Eiweißbrösel am Boden liegen sofort den Topf vom Herd nehmen. Die Butter durch ein feinmaschiges Metallsieb gießen (Tipp: Sieb mit Küchentrepp auslegen). Die fertige Butter kann jetzt weiter verwendet werden. Wer möchte bereitet etwas mehr zu und lagert diese gut verschlossen im Kühlschrank.

Für das Pastinakenpüree zuerst die Zwiebel schälen, würfeln und in 2 EL Nussbutter ca. 3 Minuten rührend anbraten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und 5 Minuten einkochen. Beiseite stellen.

Nun Pastinaken, Kartoffeln und Karotten schälen, in Stifte schneiden und in 500 ml Gemüsebrühe aufkochen. Ca. 5 Minuten kochen, dann ca. 200 g mit dem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren in 1 EL Nussbutter kurz erwärmen.

Restliches Gemüse in der Gemüsebrühe weitere 10 Minuten weichdünsten. Anschließend die angebratenen Weißweinzwiebeln, 50 g Butter, 2 EL Haselnussöl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und mit dem Pürierstab mixen.

Die Welsfilets leicht salzen und in einer Pfanne mit 3 EL Nussbutter auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten. Vor dem Servieren leicht pfeffern und auf dem Püree und dem Gemüse anrichten. Mit Nussbutter (gemischt mit etwas Haselnussöl) beträufeln und mit Kresse und zerdrückten Haselnüssen bestreuen.