

Leichte Kost zu Aschermittwoch – Fisch, der nach Kalbfleisch schmeckt...



Fisch, der nach Kalbfleisch schmeckt...

Der Europäische Wels oder Waller zählt zu den größten Süßwasserfischen Europas. Auch in Neckar, Rhein und Main fühlt er sich wohl. Angeblich können manche Welse eine Gesamtlänge von bis zu fünf Metern und ein Gewicht von 300 kg erreichen. Diese Größe ist allerdings sehr selten. Gewöhnlich werden Welse zwischen 1,00 und 1,60 Meter groß.

Besonders schmackhaft ist das Fleisch von jüngeren Tieren. Welsfleisch ist von fester Konsistenz und erinnert geschmacklich leicht an Kalbfleisch.

Wir empfehlen heute schmackhaften Waller aus Baden-Württemberg. Mit feiner Dillsoße, Gemüsespaghetti und Spinat kommt der heimische Fisch leicht und aromareich auf den Tisch.

Zutaten

für 4 Personen

- 4 x 140 g Wallerfilet
- 250 g Spaghetti (hier werden Vollkornnudeln verwendet)
- 1 große Karotte

- 1 große Pastinake
- 1 Kohlrabi
- 250 g Spinat, frisch
- 250 g Creme fraiche
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Zwiebelwürfel
- 2 Knoblauch, geschält und fein gewürfelt
- 1TL Kartoffelstärke
- 50 g Butter
- 1 kleiner Bund Dill
- 1 TL Senf, grobkörnig
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer, Muskatnuss
- Etwas Öl zum Braten

Zubereitung

Den Spinat gut waschen. In einem großen Topf 2 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Den Spinat dazu geben und Topfdeckel aufsetzen. Den Spinat 2-3 Minuten kochen. Dann durch ein Sieb geben und eiskalt abschrecken. Spinat gut ausdrücken und grob schneiden. In einem Topf 50 g Zwiebelwürfel und 1 gehackte Knoblauchzehe in 30 g Butter zwei Minuten glasig andünsten. 50 g Creme fraiche zugeben und 2 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss den Spinat unterheben und erwärmen.

Für die Soße in einem kleinen Topf 50 g Zwiebelwürfel und 1 gehackte Knoblauchzehe mit 20 g Butter zwei Minuten anbraten. Mit 100 ml Weißwein ablöschen und 5 Minuten einkochen. 1 TL Stärke in kalter Gemüsebrühe auflösen. Nun die Gemüsebrühe samt Stärke zugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Creme fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Senf abschmecken. Vor dem Servieren fein geschnittenen Dill unterrühren.

Die Karotte, Pastinake und Kohlrabi schälen. Dann mit einem Spirelli (Gemüseschneider) in dünne lange Gemüsespaghetti drehen. Alternativ das Gemüse erst längs in feine Scheiben schneiden, dann die Scheiben in feine Streifen.

Die Vollkornspaghetti nach Packungsanweisung kochen. Dabei in den letzten zwei Minuten die Gemüsestreifen zugeben und mitkochen. Spaghetti durch ein Sieb gießen, abtropfen und mit etwas Öl oder Butter in einer Form warmhalten.

Die Wallerfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern. Dann in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite 3 Minuten mit wenig Öl anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und die Filets 2 Minuten mit geschlossenem Deckel nachziehen lassen.

Zum Servieren etwas Spinat auf Teller verteilen. Gemüsespaghetti darüber geben und mit Soße benetzen. Die Wallerfilets oben aufsetzen

