

Rezept

Waller im Wurzelsud

Ein Rezept von Waller im Wurzelsud, am 17.04.2024

Zutaten

200 g Möhren	200 g Knollensellerie
1/4 Stange Lauch	1 TL Pfefferkörner
1 Zwiebel	1 Lorbeerblatt
4 EL Weißweinessig	Salz
700 g Wallerfilet	100 g Butter
1 Stück Meerrettich (ca. 5 cm, auch fein: 5 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Möhren und Knollensellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden, Selleriescheiben in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in 1 cm dicke Streifen schneiden. Gemüseabschnitte aufheben.

3. Pfefferkörner in einem Mörser oder mit einem kleinen Kochtopf anquetschen. Die Zwiebel schälen und quer halbieren. Beides mit 1 l Wasser, Lorbeerblatt, dem Weißweinessig, 1 geh. TL Salz und den Gemüseabschnitten in einen Topf geben, aufkochen. Den Sud bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Das Wallerfilet in 4 gleich große Stücke schneiden. Wurzelsud durch ein feines Sieb gießen – 100 ml in einen kleinen Topf, den Rest in eine große Pfanne mit hohem Rand.

5. Gemüse mit 1 EL Butter zum Sud in den Topf geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dünsten.

6. Den Sud in der Pfanne aufkochen, die Wallerfilets hineinlegen. Die Herdplatte ausschalten und den Fisch je nach Dicke der Filets in 6-8 Min. gar ziehen lassen. Die restliche Butter zerlassen, den Meerrettich schälen und fein reiben.

7. Die Fischfilets aus der Pfanne heben und auf Teller verteilen. 1/8 l Fischsud zum Gemüse geben, aufkochen und mit dem Fisch anrichten. (Wer mag, lässt den übrigen Sud abkühlen, friert ihn ein und verwendet ihn für ein anderes Gericht als Fischfond.) Geriebenen Meerrettich und zerlassene Butter dazu servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.