

Rezept

Welsfilet mit Rettichschaum

Ein Rezept von Welsfilet mit Rettichschaum, am 28.04.2025

Zutaten

1/2 Bio-Zitrone	600 g Welsfilet (ersatzweise Karpfen- oder Lachsfilet)
1 TL Ingwerpulver	weißer Pfeffer aus der Mühle
400 g schwarzer Rettich	100 g Butter
Salz	50 g frischer Meerrettich
1 Bund Petersilie	100 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Welsfilet mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, mit Ingwerpulver und Pfeffer würzen.
2. Für den Rettichschaum den Rettich schälen und zuerst in Scheiben, dann in Würfel schneiden. 70 g Butter in einem Topf zerlassen, den Rettich darin ca. 5 Min. andünsten, mit etwas Salz und Zitronenschale würzen. Den Rettich zugedeckt bei kleiner Hitze in weiteren 15 Min. weich dünsten.
3. Inzwischen den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Rettich mit Meerrettich, Schmand und etwas Zitronensaft schaumig pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Die Petersilie unterheben und mit Salz abschmecken.
4. Übrige Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Welsfilet darin auf jeder Seite in ca. 5 Min. goldbraun braten. Den Fisch mit dem Rettichschaum servieren. Passt sehr gut zu neuen Pellkartoffeln oder Reis.