



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

FEINHEIMISCH - Rezept Februar 2009

Gebratenes Filet vom Wels auf Kürbisgemüse mit Rote Bete Kartoffeln

Von Küchenchef Erik Gehl vom Hotel Waldesruh am See in Aumühle



Vorbereitung:

Den Kürbis schälen, entkernen und grob reiben; mit Schalottenessig, Salz und Zucker marinieren und 2 Stunden ruhen lassen.

Kartoffeln schälen

Das Welsfilet in ca. 150g Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und mehlieren.

Zubereitung:

Die Kartoffeln im Rote Bete Saft aufkochen und ziehen lassen, im Anschluss abtropfen und kurz in Butter anschwanken

Den marinierten Kürbis in Butter anschwitzen und in der eigenen Marinade weitergaren.

Den Wels im Traubenkernöl braten, zum Schluss den Rosmarin mit in die Pfanne geben und anschließend mit dem Dill und Kürbisöl anrichten.

Das Waldesruh am See wünscht Ihnen einen guten Appetit!

Zutaten (für 4 Personen):

- 600g Welsfilet
- 2kg Kürbis
- 2kg Sava-Kartoffeln
- Saft von 3 Rote Bete
- Rosmarin und Dill
- 0,1L Schalotten-Essig
- etwas Butter
- Traubenkernöl
- Kürbiskernöl
- Mehl
- 1 Zitrone

Weinempfehlung:

Pas de Deux, Chardonnay und Weißburgunder von Matthias Gaul aus der Pfalz