

# WurzelWels mit Salzkartoffeln

Rezept von Martina Pichler, von der Zeitschrift „Fisch&Wasser“

Eine gedämpfte Alternative zum gebratenen oder gebackenen Fisch. Leicht, bekömmlich und gesund. Im Gemüsefond gegart mit aromatischem Wurzelgemüse und frischem Kren. Ein zarter, feiner Genuss.

## ZUTATEN (für 2 Personen)

Ca. 300 g Welsfilet enthäutet | 4 Karotten | 3 gelbe Rüben | 1 Rote Rübe oder 1 violette Karotte | 2 große Scheiben Sellerie | 1 Stück von der Lauchstange | 1 große Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Wacholder-beeren, Pimentkörner, etwas Liebstöckel | Gemüsebrühe | 1 guter Schuss Noilly Prat oder Weißwein | 1 Spritzer Essig | frisch geriebener Kren | Kräuter zum Dekorieren | Kartoffeln

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und vierteln, in Salzwasser garen. Das ganze Gemüse in längliche Streifen schneiden. Rote Rübe oder alternativ violette Karotte separat kochen, sonst bekommt die Suppe eine rotstichige Farbe. Das übrige Gemüse in der Gemüsebrühe mit den Gewürzen, Noilly Prat und Essig köcheln lassen. Zum Ende der Garzeit die Welsfilet-Stücke in die Suppe einlegen und rund 15 Minuten ziehen lassen. Die Filetstücke auf flachen Tellern anrichten, das in Streifen geschnittene, gegarte Gemüse und die Rote Rüben oder violetten Karottenstreifen draufsetzen. Frisch geriebenen Kren und Kräuter darüberstreuen. Die Suppe kann als Vorspeise gegessen werden. Schmeckt sehr gut mit selbstgemachten Grießnockerln oder Frittaten.