

# Welsfilet auf Bärlauch-Erdäpfelgröstel

Kategorien: Fisch, Gemüse, Kartoffel

Zutaten für: 4 Personen

600-800	Gramm	Welsfilet, ohne Haut
1/2		Zitrone; den Saft
		Salz, weißer Pfeffer
1	Essl.	Mehl
1	Teel.	Gehackte Petersilie
3		Eier
		Öl zum Backen

## *FÜR DAS GRÖSTEL*

---

1		Rote Zwiebel (fein geschnitten)
		Öl; zum Braten
2	Handvoll	Frischer Bärlauch, ohne Stiel
600	Gramm	Speckige Erdäpfeln, gekocht und geschält
1	Prise	Gemahlener Kümmel
1	Prise	Majoran
		Salz und Pfeffer
1	Essl.	Butter

## *ZUM GARNIEREN*

---

In Öl frittierte Bärlauchblätter

### Anleitung:

Welsfilet in kleine Portionsstücke schneiden, mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mehl mit gehackter Petersilie vermischen. Für das Gröstel in einer flachen Pfanne etwas Öl erhitzen, fein geschnittene Zwiebeln darin anschwitzen. Die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zugeben und goldgelb braten.

Gewaschenen Bärlauch grob schneiden und zu den Kartoffeln geben, kurz mitschwitzen lassen. Einige Tropfen Wasser und Butter zugeben, kurz sautieren. Mit Salz und Pfeffer, Majoran und Kümmel würzen.

Eier aufschlagen und versprudeln. In einer flachen Pfanne etwa 1 cm hoch Öl einfüllen und erhitzen. Fischfilets in Mehl wälzen, gut abklopfen und durch die versprudelten Eier ziehen. Sofort in die Pfanne legen und beidseitig goldgelb backen. Danach herausnehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Gröstel auf Tellern anrichten, das Welsfilet darauf legen, mit frittierten Bärlauchblättern garnieren.

### Quelle:

Rezept erfasst mit \*RK\* 25.02.2013  
von Konrad Heizmann

# Wildgemüse-Ketchup "Quer Durch die Botanik"

Kategorien: Gemüse, Frisch, Kräuter

Zutaten für: 4 Portionen

6-8 Handvoll Wildgemüse; z.B. junge Brennessel, Giersch, Breitwegerich, Gänseblümchen, Löwenzahn, Lungenkraut, etwas Vogelmiere, weiße Taubnessel, Bärlauch

## ZUM WÜRZEN

---

Gundermann  
Kerbel  
Schafgarbe  
Wiesenschaumkraut  
Sauerampfer

## AUSSERDEM

---

1/4	Ltr. Sehr guter Essig; (evtl. auch ital. Balsamessig)
2	Essl. Stärke; (Maizena od.ä.)
2 1/2	Essl. Zucker
1 1/2	Teel. Salz
2 1/2	Essl. Olivenöl

## Anleitung:

Die Kräuter gut waschen und fein hacken. Mit dem Essig, dem Öl und den Gewürzen in den Mixer geben und ganz fein pürieren.

Zu Fleisch als kalte Beilage servieren.

## Quelle:

Rezept erfasst mit \*RK\* 25.02.2013  
von Konrad Heizmann