

Sportfischereiverein Aschendorf/Ems e.V.

Wels mit Pilzen



Das zarte Wels Filet und die angebratenen Champignons ergeben eine herzhafte Komposition.

Es werden folgende Zutaten benötigt: (Rezept für 4 Personen)

- Wels Filet 800g
- Pfeffer
- Salz
- 1 Zitrone
- 100g Champignons
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Teelöffel Öl

Das Fischfilet abbrausen, trockentupfen und in 4 gleiche Portionen teilen.

Die Zitrone auspressen. Die Fischstücke mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Champignons putzen und eventuell waschen. Dann in 1 cm breite Streifen schneiden, kleine Pilze ganz lassen. Das Ganze könnt ihr im Anschluss Zugedeckt beiseitestellen.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Ebenfalls beiseitestellen. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen. Die Champignons und Frühlingszwiebeln bis auf einige Ringe hineingehen und 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Die Fischstücke in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten braten. Dann die Pilz-Zwiebel-Mischung auf 4 Teller verteilen und die gebratenen Fischstücke darauflegen. Die restlichen Zwiebelringe darüber streuen.

Als Beilage bieten sich Salzkartoffeln und Spinat an.

Mit freundlichen Grüßen

Sportfischereiverein Aschendorf e.V.

