

Parmesan-Bergwelsfilet

(Dauer ca. 60min)



mosers
BERGWELS

Zutaten für 4 Personen

- 800g Welsfilet
- 60g Butter
- 50g Parmesan
- 40g Semmelbrösel

Erdäpfelpüree

- 1kg mehligere Erdäpfel
- 2TL Salz
- 2EL Butter
- 1 Schuss Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- 1l Wasser

Wurzelgemüse

- saisonales Gemüse:
(Karotten, Sellerie, ...)

Zubereitung

Kartoffelpüree

1. Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden, in Topf geben und mit Wasser bedecken.
2. Salz hinzugeben, mit geschlossenem Deckel ca. 20 min köcheln lassen.
3. Kartoffeln stampfen, Milch hinzugeben, Butter und Muskatnuss zufügen.
4. Nochmals stampfen und aufschlagen.

Wels

5. Welsfilet in vier Portionen teilen, in gebutterte Auflaufform geben.
6. Parmesan und Brösel vermengen und auf den gesalzene(n) Fisch streuen.
7. Bei 190°C im Backrohr goldbraun garen. (je nach Dicke ca. 20min)

Wurzelgemüse

8. Wurzelgemüse in der Pfanne bissfest garen.
9. Anrichten und Genießen.

Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!
Weitere Rezepte gibt's auf unserer Homepage.

Bergwels
Rezept Tipp