

Gaisburger Marsch mit Flußfisch

Zutaten für 4 Portionen :

- 400 g Welsfilet (Wallerfilet),
- 1 Zitrone,
- 600 g Kartoffeln
(vorwiegend festkochende Sorte),
- 250 g Spätzle (Frischetheke oder
getrocknete vorgekocht)
- 100 g Staudensellerie,
- 100 g Karotten,
- 100 g Lauch,
- 1 Zwiebel,
- 2 EL Butter,
- 1 l Wasser,
- 400 ml Fischfond (Glas),
- 2 EL Weißweinessig (Balsamico bianco),
- 1 Prise Salz,
- 1 Prise Pfeffer,
- 1 EL fein gehackte Petersilie.



Zubereitung :

Die Spätzle von der Frischetheke brauchen nicht vorgekocht werden, wenn Sie getrocknete verwenden, diese erst vorkochen, abgießen und auf einer kalten Platte ausbreiten. Die Kartoffeln schälen und in grobe (2 cm) Würfel schneiden. Das Welsfilet kalt abspülen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft säuern und leicht salzen. Die Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebelstreifen in Butter andünsten, Lauch, Sellerie und Karotten zugeben und kurz andünsten. Mit Wasser und Fischfond aufgießen, Die Kartoffelwürfel zugeben und 10 Min. dünsten. Die Fischstücke zugeben und in etwa 4 Minuten gar ziehen lassen. Mit Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jeden Teller eine Portion Spätzle geben, mit Petersilie bestreuen und mit dem Eintopf übergießen.

Tipp: Welsfilet haben wir hier vorgeschlagen, weil das Welsfilet praktisch grätenfrei vorbereitet werden kann. Begeisterte Fischesser, die auch mit Gräten keine Probleme haben, können Karpfen oder Hecht verwenden, selbstverständlich auch Forelle oder Lachs.