



Gegrillter Wels mit Oliven,

Fenchel und Kartoffeln



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Frisches Welsfilet mit mediterranem Gemüse und knusprigen Kartoffelspalten. Wels ist zwar ein recht fetter Fisch, jedoch besteht er zu 85% aus ungesättigten Fettsäuren, diese sind gut bekömmlich, schützen die Organe und helfen dabei fettlösliche Vitamine aufzunehmen. Ein Muss in jedem S...

Was du von uns bekommst

- schwarze Oliven
- getrocknete Tomaten ¹²
- Dill
- Fenchel
- Jungzwiebel
- Kartoffelnetz
- frisches Welsfilet ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 48.4g, Eiweiß 37.2g, Kohlenhydrate 44.7g



1. Kartoffeln zubereiten

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Anschließend auf einem mit Alufolie belegtem Backblech verteilen, 1-2EL Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich mit den Händen vermischen. Dann auf mittlerer Schiene des Rohrs ca. 30-35Min. bräunlich und knusprig backen.



4. Fenchel anbraten

Eine große Pfanne mit 1EL Olivenöl auf starker Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, den **Fenchel** darin ca. 1Min. je Seite anbraten. Anschließend zu den **Kartoffeln** mit in das Backrohr geben.



2. Topping vorbereiten

Dill von den harten Stängeln befreien. **Jungzwiebel, Dill, Oliven** und **getrocknete Tomaten** fein hacken. Dann alles mit 1-2EL Olivenöl und 1TL Essig (wenn vorhanden Rotweinessig) in einer Schüssel vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



5. Fisch braten

1EL Olivenöl und 1EL Butter erneut in der Pfanne auf mittelhohe bis hohe Hitze aufheizen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Fischfilets** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. braten. Je nach Breite der **Fischfilets** eventuell zusätzlich für ca. 3Min. im Rohr fertig garen.



3. Fenchel schneiden

Fenchel waschen, die äußere, harte Schicht entfernen. Den **Fenchel** halbieren und senkrecht in feine Scheiben schneiden. 2EL Mehl auf einen Teller geben. Die **Fischfilets** trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, in dem Mehl wenden (überschüssiges Mehl abklopfen) und dann kurz beiseitestellen.



6. Anrichten

Kartoffeln und **Fenchel** auf Tellern verteilen. **Fischfilets** daneben anrichten, mit dem **Topping** bedecken und genießen.