

MERKUR^e
Versicherung



Gegrillter Wels mit Oliven,

Fenchel und Kartoffeln



30-40min



4 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

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

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 750.0kcal, Fett 47.4g, Eiweiß 30.2g, Kohlenhydrate 47.3g



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, 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 1-2EL 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 2-3EL Olivenöl und 1EL Essig (wenn vorhanden Rotweinessig) in einer Schüssel vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.



5. Fisch braten

1EL Olivenöl und 1-2EL 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. 4EL 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.