

# WALDLANDs Edelwels Rezeptideen

## Wurzelwels mit Kren

**Zutaten:** 4 WALDLAND Edelwels-Filets á ca. 250 g, Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter, Schnittlauch, Kren, jeweils 100 g Karotten, gelbe Rüben, Pastinaken, Knollensellerie, Lauch, Wasser

**Zubereitung:** Gemüse schälen und in dünne Streifen schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Wurzelgemüse 3–6 Minuten bissfest dünsten und abseihen. Fischfilets in Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Diese nebeneinander in einer Pfanne braten oder in etwas Wasser garen. Das gedünstete Gemüse mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch und Gemüse anrichten mit frisch geriebenem Kren und Schnittlauch garnieren.

**Beilage:** Kümmelerdäpfel

**Tipp:**  
Gemüse, Fisch und Erdäpfel lassen sich auch ideal im Dampfgarer zubereiten.



## Edelwels walddlandart

**Zutaten:** 3 WALDLAND Edelwels-Filet á ca. 300 g, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 150 g Mehl, 1 EL Paprika Salz, Pfeffer  
Für die Garnitur: 2 große Zwiebeln, Butter, 2 Äpfel

**Zubereitung:** Eine Pfanne mit Butter bestreichen, die Welsfilets salzen, pfeffern und mit Knoblauch einreiben. Mehl mit Paprika vermischen und darin die Welsfilets beidseitig wenden. Die Zwiebel in Ringe schneiden und die gebutterte Pfanne damit auslegen, den Wels daraufgeben und im Rohr bei 200 °C ca. 25 Minuten braten. Beim Bratvorgang ein paar Mal mit flüssiger Butter bestreichen.

**Beilage:** Petersilerdäpfel

**Garnitur:** Apfel- und Zwiebelscheiben in Butter anbraten.

## Edelwels auf Rahmgemüse

**Zutaten:** 4 WALDLAND Edelwels-Filets á ca. 200 g, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, 50 g Mehl

Für das Rahmgemüse: je ca. 80 g: Zucchini, Karotten, gelbe Rüben, Lauch, Sellerie und Pastinaken. ¼ l Schlagobers, Dille, Zitrone, Salz

**Zubereitung:** Eine Pfanne mit Butter bestreichen, die Welsfilets salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Filets in Mehl wenden und den Fisch kurz beidseitig anbraten. Wels in die Pfanne legen und im Rohr bei 160 °C ca. 10 Minuten braten. Rahmgemüse: Gemüse in feine Streifen schneiden. Fett in eine Pfanne geben und alle Gemüsezutaten anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und etwas Knoblauch würzen. Danach Schlagobers begeben und ca. 5 min leicht kochen. Zum Schluss mit 2 EL Sauerrahm und Salz abschmecken.

**Garnitur:** Mit frischer Dille und einer Zitronenscheibe garnieren.

**Tipp:**  
Silberhaut  
einschneiden!  
Es verhindert das  
Einrollen des  
Bauchlappens.



## Edelwelsstreifen auf Salat

**Zutaten:** 3 WALDLAND Edelwels-Filets á ca. 200 g, Zitrone, Salz, Pfeffer, Rapsöl, Blattsalat

Für die Marinade: WALDLAND Apfelessig, WALDLAND Graumohnöl, Salz, Honig, Waldland Salatkräuter und Schnittlauch

**Zubereitung:** Salat und die Marinade vorbereiten. Wels in Streifen schneiden, würzen und in heißem Rapsöl kurz anbraten. Den Fisch auf dem marinierten Salat anrichten.

**Garnitur:** Mit Schnittlauch oder Paprikastreifen garnieren.

Zutatenangaben für 4 Personen