

Fischtipps



Wels Süßwasserfische

Lebensraum

Flüsse in Mittel- und Osteuropa, Zucht in Teichen

Gewichte · Angebotsformen

von 0,6 kg – 1 kg ganz, ausgenommen, von 250 g – 500 g Filets

Verfügbarkeit

ganzjährig, Hauptsaison: Herbst

Der Wels lebt am Boden der Gewässer, wo er sich als Räuber von kleineren Fischen ernährt. Als seinen Lebensraum bevorzugt er Altarme von Flüssen, Seen und Teiche.

Sein fast grätenloses Fleisch, vor allem das jüngerer Exemplare (am besten unter 3kg), ist sehr delikat. Der Wels eignet sich durch sein festes Fleisch besonders gut zum Grillen und Braten. Er verträgt kräftige Gewürze, ohne gleich seinen Eigengeschmack zu verlieren. Die Angebotsformen reichen von getrocknet, gesalzen, geräuchert bis natürlich frisch.

Nährwerte pro 100 g eßbarem Anteil

Kalorien	175 kcal	Eiweiß	15,3 g
Cholesterin	150 mg	Fett	4,8 g

Welsfilet auf Zwiebelschaum



1,25 kg Welsfilet, Mehl zum Wenden, 1 Zitrone, 1 1/2 Stück Zwiebel fein geschnitten, 1/2 Stange Lauch in feinen Scheiben, Öl zum Frittieren, 150g Butter, 250ml Fischfond, 250ml Schlagobers, Salz und frisch gemahlener Pfeffer.

1. Frische Welsfilets säubern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Filets in griffigem Mehl wenden. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und Welsfilets ca. 3 bis 5 Minuten goldgelb beidseitig braten.
2. In der Zwischenzeit Lauchstreifen in heißem Öl frittieren und danach auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
3. Fisch aus der Pfanne heben und warmstellen. Zwiebel im Bratenrückstand anschwitzen, mit Fischfond ablöschen und mit Schlagobers aufgießen. Sauce abschmecken und im Mixbecher fein pürieren.
4. Fischfilets mit frittiertem Lauch und Bratkartoffeln anrichten.

Welsfilet auf der Zwiebelsauce anrichten und mit rosa Pfefferkörnern garnieren.

Welsfilet auf Krensaucе mit Wurzelgemüse



1,25kg Welsfilet, 1,5l Fischfond, 2 Karotten, 2 gelbe Rüben, 1/2 Stange Lauch, 1/2 Knolle Sellerie, 1/2 Stange Kren, 1 Schalotte, 125ml trockenen Weißwein, 250ml Schlagobers, 25g eiskalte Butter, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Zitrone

1. Frische Welsfilets säubern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Fischfond erhitzen und 1/2 reduzieren.
2. Karotten, gelbe Rüben, Lauch und Sellerie in Streifen schneiden, Kren reiben und Schalotten fein schneiden. Welsfilet, Karotten, gelbe Rüben, Lauch und Sellerie in den reduzierten Fond einlegen und ca. 4–5 Minuten pochieren. Filet und Gemüse herausnehmen und warmstellen.
3. Fond mit Schalotten und Weißwein bei mittlerer Hitze um ein Viertel reduzieren, Schlagobers begeben und solange kochen bis die Sauce eine sämige Konsistenz aufweist. Danach abseihen und die Butter mit einem Stabmixer in die Sauce einbringen. Zum Schluß mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Vor dem Anrichten Kren begeben und sofort servieren.

Welsfilet auf Krensaucе mit Wurzelgemüse und Salzkartoffeln anrichten.