



#### Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

#### Schwierigkeit:

gut machbar

#### Zutaten für 4 Portionen:

4 Stk. Welsfilets (Fisch)  
Zitronensaft  
Dill  
Salz  
Pfeffer, gemahlen  
375 ml Weißwein  
2 Stk. Eier  
25 dag Mehl  
Öl

#### Mein persönlicher Tipp

Als Beilage zu dem recht sättigenden Backteig empfehle ich frischen Erdäpfelsalat, als leichtere Variante Petersilerdäpfel ohne Fett und/oder Blattsalate. Herrlich erfrischend dazu ein Glas des verwendeten Qualitätsweines!:

#### Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

#### Quellen:

- Friederike Schmitl: *Privatrezept*

## Welsfilet in Weinbackteig

### Zubereitung

#### Weinbackteig für 4 Portionen

- Zutaten: 3 Achtel Liter Weißwein trocken, 2 Eier, 25 dag Mehl, Öl zum Herausbacken
- Für den Weinbackteig, Wein, Eidotter und Mehl glatt verrühren und den Teig salzen.
- Das steif geschlagene Eiklar unterheben und den Teig ca. 10 Minuten rasten lassen.
- Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen.

#### Welsfilet in Weinbackteig für 4 Portionen

- Zutaten: 4 Welsfilets, Zitronensaft, Dille, Salz, Pfeffer
- Die Filets mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer würzen, mit wenig Dille bestreuen.
- Dann diese durch den Backteig ziehen.
- Das Filet muss gut vom dickflüssigen Backteig umhüllt sein.
- In gut temperiertem Fett (Probe mit einem Tropfen Backteig) goldbraun ausbacken und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

