

**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

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.

Mein persönlicher Tipp

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

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Friederike Schmitl: *Privatrezept*

