

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

Welsfilet in Weinbackteig



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Friederike Schmitl: *Privatrezept*

