



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 Petersileräpfel 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



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden

