



Die Alternative für Fischliebhaber

Wallerfilet mit Äpfeln, Meerrettich und Tomatenpesto, geschmorter Lauch mit Karotten, Kräuterkartoffeln

Zutaten

50 g getrocknete Tomaten in Öl	2 Stangen Lauch
2 EL Tomatenmark	8 Karotten
1 EL Walnusskerne	2 weiße Zwiebeln
100 ml natives Olivenöl extra	300 ml Gemüsebrühe
1 EL roter Balsamessig	2 EL Parmesan, gerieben
4 Wallerfilets à 120 g	12 mittlere Kartoffeln
1 Apfel, in kleine Würfel geschnitten	1 Bund Blattpetersilie
1 Stange frischer Meerrettich	1 Bund Schnittlauch
	½ TL Chiliflocken
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	natives Olivenöl extra



Zubereitung

Für das Pesto die Tomaten abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten zusammen mit Tomatenmark, Walnüssen, Balsamessig und Olivenöl zu einem sämigen Pesto aufmixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauchstangen der Länge nach halbieren und unter fließendem Wasser waschen. Anschließend in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in Streifen schneiden. In eine Auflaufform etwas Olivenöl geben, mit Salz und Pfeffer bestreuen, die Karottenscheiben und die Zwiebeln darauf verteilen und den Lauch daraufsetzen. Die Gemüsebrühe angießen und im Backofen bei 180° ca. 30 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss das Gemüse mit dem Parmesan bestreuen und überbacken lassen.

Kartoffeln in Salzwasser kochen, die Kräuter klein schneiden, etwas Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln darin schwenken. Anschließend die Kräuter und die Chiliflocken zugeben und nochmals würzen.

Die Wallerfilets mit Salz und Pfeffer würzen, leicht in Mehl wenden und in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten. Zum Schluss die Apfelwürfel mit in die Pfanne geben und leicht anbraten.

Gemüse und Kartoffeln auf einem Teller anrichten, den Fisch auf das Gemüse setzen, mit Tomatenpesto, Apfelwürfeln und geraspeltem Meerrettich garnieren.

Wüchners Tipp

Sie können das Gericht auch mit Forellen- oder Karpfenfilets zubereiten.

