

# IM OFEN GEGARTER WELS MIT SALAT

## IM OFEN GEGARTER WELS MIT SALAT

Wir lieben Wels. Der Fisch ist einfach herrlich und kann vielseitig eingesetzt werden. Beim letzten Mal ist er auf einem Spieß zu einem Sellerie-Crèmesüppchen auf den Tisch gekommen, diesmal habe ich ihn mit Zwiebeln, Knoblauch und Erdbeerpfeffer in Folie gegart. Dazu gab es einen frischen, bunten Salat. Leicht und lecker!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

350g Welsfilet (hier 2 Filets)

1/2 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/2 Zitrone

Pfeffer & Salz (hier Erdbeerpfeffer)

3 EL Olivenöl

### Für den Salat:

1 Lolo-Salat

4-5 Champignons

1/2 gelbe Paprika

1/2 rote Paprika

1/2 Salatgurke

5-6 Cocktailtomaten

Pfeffer & Salz

Olivenöl & Balsamico-Essig

### ZUBEREITUNG:

Ich schneide das Welsfilet in mundgerechte Häppchen und lege sie auf ein Stück Folie. Die Folie habe ich vorher doppelt gelegt und die Kanten so gefaltet, dass eine Art Wanne entsteht. Die halbe Zwiebel und der Knoblauch werden sehr dünn aufgeschnitten und zum Wels in die Folie gegeben.

Mit Salz und Pfeffer (hier Erdbeerpfeffer) würzen und das Olivenöl und den Zitronensaft darüber träufeln.



Die Folie so zusammenklappen, dass ein geschlossenes Päckchen entsteht und das Ganze bei 80°C für 15-20 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Dabei gart der Fisch noch kaum, er mariniert aber wunderbar.

Diese Zeit nutze ich um den Salat zu zaubern. Alles abwaschen, die Salatblätter klein zupfen, die Paprika in Streifen oder Würfel schneiden, die Cocktailtomaten vierteln, die Champignons dünn aufschneiden und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Damit die Gurke ein bissl nach was aussieht habe ich nur jede zweite Bahn abgeschält, ich finde das optisch immer netter.

Nach knapp 20 Minuten hole ich den Fisch aus dem Ofen, öffne das Päckchen und schaue nach wie weit der Fisch gegart ist – er ist nur leicht angegart. Also kommt das offene Päckchen für 10 Minuten bei 120°C zurück in den Ofen. Danach sieht der Wels so aus:



Für den Salat mache ich nur schnell ein Dressing aus gutem Olivenöl und Balsamico (beides aus der Toskana). Mit Pfeffer und Salz würzen und in kleinen Schälchen anrichten.

Der Fisch wird abgeschmeckt. Super, bei mir braucht er nix mehr – ansonsten bei Bedarf noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Zusammen mit dem Salat anrichten.



Lasst es euch schmecken!



Dieses Rezept wurde eingereicht für das Event:

