

WELS-APFEL SPIEßE UND BUNTER SALAT

WELS-APFEL SPIEßE UND BUNTER SALAT

Nina vom Blog „Ninas kleiner Foodblog“ veranstaltet mal wieder ein Event – ein Event für Spießler um genau zu sein. Und wie man sich schon denken kann sucht sie Gerichte auf dem Spieß. Da ist mir natürlich sofort etwas Leckeres eingefallen und noch am gleichen Abend kam dieser leckere Salat mit Apfel-Wels Spießen auf den Tisch!



Zutaten für 2 Personen:

1 Salatmix (1 kleiner Lolo-Rosso, 1 kleiner Lolo und 1 kleiner Eichblattsalat)

3 Tomaten

1/2 Salatgurke

2 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

Pfeffer & Salz

Für die Spieße:

1 Welsfilet, ca. 300g

1 süßer Apfel

Pfeffer & Salz

1 Prise Zucker

4 EL Limettensaft

4 lange Holzspieße

etwas Rapsöl

Zubereitung:

Ich bereite den Wels vor indem ich die letzten Gräten ziehe, ihn kurz abspüle und trocken tupfe.

Der Apfel wird entkernt, geachtelt und dann in Würfel geschnitten. Wels und Apfel abwechselnd auf die Spieße stecken und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Die Hitze darf nicht zu stark sein, bei mir Stufe 6 von 14. Achtung - ich würde beim nächsten Mal keine Steakpfanne nehmen, der Fisch ist recht empfindlich und wäre in einer normalen, beschichteten Pfanne leichter zu handhaben gewesen.



Gelegentlich wenden und kurz bevor der Fisch gar ist über jeden Spieß 1 EL Limettensaft geben. Bei

mir braucht der Wels in etwa 8 Minuten, aber man sieht es ihm ganz gut an ob er fertig ist oder noch etwas Zeit braucht.



Für den Salat wasche ich die drei kleinen Salatköpfe und schneide die Salatblätter klein. Die Tomaten würfeln und die Gurke in dünne Scheiben schneiden. Mit Steinpilzöl (oder einem anderen Öl) und Apfelessig anmachen und mit Pfeffer, Salz und einer guten Prise Zucker würzen.



Sobald die Spieße fertig sind gebe ich erst den Salat auf die Teller und lege dann einen Spieß obendrauf. Der zweite Spieß wird in der Pfanne (Herdplatte ausgeschaltet) warm gehalten.



Der Apfel ist wunderbar weich geworden und der Wels genau richtig. Auf dem frischen Salat genau das Richtige!



Ein super leichtes Gericht für den Sommer – dazu passt wunderbar ein Gläschen Weißwein.

Auf die Spießler!

Eingereicht für das Event:

