



## Fisch Rezepte

---

### Seelachs gebacken mit Kartoffelsalat

*(Zutaten für 4 Personen)*

4 frische Seelachsfilets à 250 g  
400 g Butter, 300 g Weizenmehl  
2 unbehandelte Zitronen, Salz, Pfeffer

*für die Beilagen:*

900 g Kartoffeln, 1 große Zwiebel  
1/2 Würfel "Fette Brühe", 1 TL Senf  
250 ml Wasser, 50 ml Kräuteressig  
Salz, Pfeffer, 6-8 EL Sonnenblumenöl  
je 2 kleine Bund Schnittlauch und Petersilie

### Zubereitung

1. *den Kartoffelsalat anrichten:*
  2. Die Kartoffeln mit Schale bei mittlerer Hitze etwa 25-30 Minuten kochen, bis sie weich sind.
  3. Nach dem Abkühlen die Kartoffeln schälen und danach in Scheiben schneiden.
  4. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit 4 EL Essig + 4 EL Öl glasig dünsten.
  5. Jetzt den Brühwürfel im Wasser auflösen, mit den Zwiebeln vermischen und danach erhitzen.
  6. Nun den Senf einrühren und mit Essig, Pfeffer und Salz kräftig abschmecken.
  7. Die noch warme Brühe nun über die Kartoffelscheiben geben, gut vermischen und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
  8. Nun eventuell noch nachwürzen und das restliche Öl unterrühren.
  9. Den Schnittlauch und die Petersilie klein hacken und ebenfalls mit den Kartoffeln vermischen.
- 
1. *das Hauptgericht:*
  2. Die Seelachsfilets unter fließendem Wasser abwaschen und danach trockentupfen.
  3. Die Filets mit etwas Zitrone beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
  4. Die Welsfilets nun in Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen.
  5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Welsfilets von jeder Seite ca. 3-4 Minuten lang goldgelb braten.
  6. Die Filets auf einem warmen Teller mit dem Kartoffelsalat anrichten.



<https://www.fischlexikon.eu>

**Hinweis:** Der Europäische Wels (*Silurus glanis*) wird, hauptsächlich in Bayern, auch Waller genannt. Er ist einer der größten Süßwasserfische und kann eine Länge von mehr als 250 cm und ein Gewicht von über 120 kg erreichen. Fische bis zu einer Länge von ca. 160 cm haben ein festeres Fleisch und einen feineren Geschmack als größere (und fettere) Exemplare, welche oft tranig schmecken.