

Welsfilet mit Zitronen-Zabaione

Zutaten für 4 Personen:

500 g junge Möhren
Salz
½ TL Zucker
200 g Wildreismischung
2 Zitronen
1 Bund glatte Petersilie
4 x 200 g Welsfilet mit der Haut
2 TL Meersalz
etwas Mehl
3 EL Butter
1 EL Pflanzenöl
200 ml trockener Weißwein oder Sekt
4 Eigelb
1 TL Puderzucker
4 gekochte Flusskrebse
Alufolie

So wird's gemacht:

- 1) Möhren putzen, schälen und in wenig Salzwasser mit Zucker 10-15 Minuten garen. Wildreismischung nach Packungsanweisung zubereiten. Zitronenschale abraspeln und die Zitronen auspressen. Petersilie waschen, abzupfen und grob hacken.
- 2) Welsfilet abspülen, trockentupfen, leicht mit Meersalz bestreuen und mit Mehl bestäuben. 2 EL von der Butter und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Filets zuerst von der Fleischseite und dann auf der Hautseite je 3-5 Minuten braten. Vom Herd nehmen und mit Folie bedeckt warm halten.
- 3) Für die Zabaione Wein, 1 Prise Salz, Eigelb und Puderzucker in einer Metallschüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren. Auf einem heißen (nicht kochenden) Wasserbad so lange weiterschlagen, bis ein luftiger Schaum entsteht. Mit Salz und dem Zitronensaft abschmecken und warm halten.
- 4) Krebse in einen kleinen Topf geben und die Möhren darüber abgießen. Die Krebse kurz im Sud ziehen lassen. Die Möhren in 1 EL Butter schwenken und mit Petersilie bestreuen. Mit Reis, Wels und dem Krebs anrichten und die Zabaione über den Fisch geben. Die Zitronenraspeln darüber streuen.

Guten Appetit !!