

Welsfilet in Sauerampferbutter

1 rote Zwiebel
100 g frischer Sauerampfer
25 g frische Zitronenmelisse
½ Knoblauchzehe, geschält
250 g weiche Butter (Raumtemperatur)
1 TL Currypulver
1 TL Fleur de Sel

4 Welsfilets à ca. 140 g

Garnitur (nach Belieben):
Babymangoldblätter
Erdbeeren
Vinaigrette aus Walnussöl,
Himbeeressig, Salz und Pfeffer

★ Zwiebel schälen und fein würfeln. Sauerampfer- und Zitronenmelisseblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch ebenfalls sehr fein würfeln. Die weiche Butter in eine kleine Rührschüssel geben und die vorbereiteten Zutaten unterrühren. Mit Currypulver und Fleur de Sel würzen, die fertige Sauerampferbutter kühl stellen.

★ Welsfilets waschen, trocken tupfen, leicht salzen. In einer Pfanne reichlich Sauerampferbutter auslassen. Welsfilets einlegen und bei kleiner Hitze 5 Minuten garen, danach die Filets wenden und in 3 Minuten fertig garen.

★ Die gewaschenen Babymangoldblätter und in Scheiben geschnittene Erdbeeren mit der Vinaigrette würzen.

★ Zu Servieren die Welsfilets auf vorgewärmte Teller anrichten, mit Sauerampferbutter aus der Pfanne überziehen und mit Salat garnieren.

PROFITIPP Die erfrischenden Geschmacksnoten von Sauerampfer und Zitronenmelisse kontrastieren hervorragend zum delikaten, eher fetten Welsfleisch. Als Beilage passt neben dem Mangold-Erdbeersalat ein klassisch zubereiteter Risotto.

