Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Gebratener Wels mit Pfifferlingen, Pak Choi, Aprikosen, Kräuterspätzle & Sauce Hollandaise

Zutaten:

- 4 x 120 g Welsfilets (alternativ Zander ohne Haut)
- 250 g Pfifferlinge
- 250 g Pak Choi (aus Baden-Württemberg)
- 4-6 Aprikosen, je nach Größe
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 75 g (Kräuter-)Butter
- Saft einer ½ Biozitrone
- 1-2 EL Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss
- Wer möchte: Gewürzmischung für Fisch

Für die Spätzle/Knöpfle:

- 400 g Mehl (Type 405)
- 4 Eier
- 30 g Hartweizengrieß
- Je 2 Handvoll Petersilien- und Kerbelblätter
- 1-2 TL Salz
- Abrieb einer ½ Bio Zitrone
- 50 g Butter

Für die einfache, blitzschnelle Hollandaise:

- 250 g Butter
- 2 Eigelbe
- 1 EL Senf oder Meerrettich
- Saft einer halben Zitrone
- Wer möchte: ca. 4 EL Weißwein
- Salz

Zubereitung

Für die Spätzle/Knöpfle 4 Eier mit 80 ml Wasser, 1 TL Salz und Petersilien- und Kerbelblätter sehr fein pürieren.

Dann mit Mehl, Grieß und Muskatnuss in eine Schüssel geben und kräftig verschlagen, bis der Teig Blasen wirft. Tipp: Wenn der Teig zu zäh ist, mit etwas Sprudelwasser verdünnen.

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen.

Wenn das Wasser kocht, den Teig mit einem Spätzlehobel portionsweise ins sprudelnde Wasser hobeln. Sobald die Spätzle 1 Minute an der Oberfläche schwimmen, mit einem Sieblöffel herausnehmen und in einer Pfanne mit Butter warmhalten.

Für die Hollandaise 2 Eigelbe mit Zitronensaft, ½ TL Salz und 1 EL Senf oder Meerrettich in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab glatt mixen.
Dann 250 g Butter kurz aufkochen. Anschließend langsam, d.h. erst esslöffelweise, später in einem dünnen Strahl, zur Ei-Mischung in das hohe Gefäß gießen und dabei den Schneidstab laufen lassen. Tipp: Falls die Hollandaise zu fest wird, kann diese mit etwas Weißwein oder Wasser verdünnt werden.

Pfifferlinge putzen und gegebenenfalls halbieren. Dann in einer heißen Pfanne mit ein bis 2 Esslöffel Öl 3 bis 4 Minuten lang heiß anbraten.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Aprikosen entkernen und in Würfel schneiden und zu den Pilzen geben. 1-2 Minuten weiterbraten. Salzen und pfeffern, dann in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

Pak Choi längs in fingerdicke Streifen schneiden und in der Pfanne mit 1 EL Öl und Zitronensaft 3-4 Minuten braten (Deckel aufsetzen!). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt die Kräuterbutter, Pfifferlinge und Knöpfle zugeben, vermischen und kurz erhitzen.

Fischfilets gut würzen und in einer Pfanne mit Öl 1 Minute scharf anbraten, einmal wenden und nochmal 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze fertig garen.

Die Pfannenmischung auf Teller verteilen. Fischfilets anlegen und mit Sauce servieren.