

Würziger Waller

Zutaten f. 4 Pers.: 4 Welsfilet a ca. 200 g

- 2 Kardamomkapseln
- 3 Pimentkörner
- 3 Korianderkörner
- 1 TL schw. Pfefferkörner
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 1 frischer Rosmarinzweig
- 2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 800 g milde Spitzpaprikaschoten
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 8 EL trockener Weißwein

Zubereitung: Die Filets kalt abspülen, mit Küchenpapier abtrocknen.

Die Gewürze in einen Mörser geben und fein zerreiben.

4 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz unterrühren.

Filets von beiden Seiten mit dem Würzöl einreiben.

Rosmarinblättchen grob hacken und darüberstreuen.

Filets in zwei Lagen übereinander auf einen Teller legen, mit Frischhaltefolie abgedeckt mind. 1 Std. an einem kühlen Platz marinieren.

Frühlingszwiebeln von Wurzelansätzen und harten Röhren befreien, Zwiebeln abspülen und in Stücke schneiden.

Paprikaschoten am Stielansatz abschneiden, längs halbieren, Kerne und weiße Rippen herauslösen. Schoten ausspülen und abtropfen lassen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Petersilie abspülen, Wasser abschütteln und die Blättchen hacken.

Backofen auf 200°C vorheizen.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse mit Petersilie 3 min. bei mittlerer Hitze unter Wenden anschmoren, dann mit Salz abschmecken.

Gemüse in eine Auflaufform geben.

Von den marinierten Fischstücken einen Teil der Gewürze abstreifen.

Filets längs halbieren, in 2-3 cm breite Streifen schneiden und zwischen das Gemüse setzen.

Restliches Würzöl darüberträufeln - mit einer Gabel die Gewürze zurückhalten.

Etwas Rosmarin dazwischen legen.

Wein über das Gericht gießen.

Form mit Alufolie abdecken, die Ränder andrücken.

Form auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und das Gericht 40 min. garen.

Alufolie abnehmen und den Fisch servieren.

Dazu Weißbrot reichen.

Als Getränk verträgt dieses herzhaftes Gericht einen Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 60 min. + 1 Std. marinieren