

# Fischrezepte

## Afrikanisches Welsfilet Mit Petersilien Schalotten Butter

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Afrika, Gemüse, Gewürze

---

|   |                      |   |                           |
|---|----------------------|---|---------------------------|
| 4 | Filets (je 150g) vom | 2 | Thymianzweige             |
|   | - afrikanischen Wels | 2 | Essl. Butter              |
|   | Salz, Pfeffer        | 1 | Gehackte Schalotte        |
| 1 | Zitrone, Saft        | 2 | Essl. Gehackte Petersilie |
| 1 | Knoblauchzehe        | Ö | Liter zum Braten          |

---

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1. Die Welsfilets abspülen und trocken tupfen.

2. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite knusprig anbraten. Die ganze Knoblauchzehe mit Schale und die Thymianzweige mitbraten. Die Butter dazugeben und die Fischstücke mit der heißen Butter beträufeln. Die Filets einmal wenden. Knoblauch und Thymian herausnehmen.

4. Die gehackte Schalotte und Petersilie in das heiße Fett geben. Zum Anrichten die Welsfilets einzeln auf Teller legen und mit der Petersilien-Schalotten-Butter übergießen.

Dazu reichen Sie Bratkartoffeln und einen Kopfsalat in Rahm.