Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis



Welsfilet auf Kräuterbett mit Basmatireis

Der Pangasius oder auch Wels ist ebenfalls wie der Zander ein Süßwasserfisch, ein Räuber, der aber nur in Südostasien beheimatet ist. Dort bekommt man ihn mittlerweile auch gezüchtet in Aquakultur.

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Pangasiusfilets (350 g)
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Strauss frisches Oregano
- ½ Strauss frische Petersilie
- 5–10 Zweige frischer Rosmarin
- 5–10 Zweige frischer Thymian
- 30 g Kapern
- 15 g eingelegte grüne Pfefferkörner
- ein Schuss trockener Weisswein

- 50 ml Sahne
- einige Portionen Butter
- Salz
- Pfeffer
- Koriander
- 2 Tassen Basmatireis

Zubereitungszeit: 20 Min.

Als erstes den Basmatireis zubereiten, weil er am längsten braucht. Jeweils 1 Tasse Reis und 3 Tassen Wasser pro Person in einen Tof geben, kräftig salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und bei zugedecktem Topf nur noch 20 Minuten ziehen lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und kleinhacken. Dann alle frischen Kräuter, auch die Kapern und eingelegten Pfefferkörner – eventuell nacheinander – mit einem Wiegemesser kleinhacken. Ein große Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zuerst die Knoblauchzehen hinzugeben und anbraten. Dann die Kräuter hinzugeben und einige Minuten anbraten. In der Butter leicht köcheln lassen. Mit einem Schuss Weißwein aufgießen und auch die Sahne hinzugeben. Nochmals eine Portion Butter hinzugeben, um die Sauce zu binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Schön marmoriertes, rötliches Welsfilet

Währenddessen die Welsfilets mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen und in einer großen Pfanne in Butter von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Die Kräutersauce als Basis auf zwei Tellern anrichten. Jeweils eines der Welsfilets darauf geben. Daneben den Basmatireis anrichten und mit dem Rest der Kräutersauce übergießen.