

Wels-Filet im Speck-Mantel mit Spinat und Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

2 Welsfilets, à 150 g	12 Scheiben Bacon	300 g mehlig. Kartoffeln
400g Blattspinat	12 Salbeiblätter	6 EL Sojasoße
150 ml Milch	2 EL Butter	Pflanzenöl
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser weich kochen. Die Welsfilets waschen und trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Je eine Baconscheibe mit einem Salbeiblatt belegen. Anschließend die Welsfilets darin einpacken und mit einem Zahnstocher fixieren. Das Ganze in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten anbraten. Den Spinat waschen und trocken schleudern. Anschließend in Salzwasser etwa zwei Minuten blanchieren und sofort unter fließendem Wasser abkühlen und abtropfen lassen. Die Blätter an den Stengeln zu einem Bündel zusammenfassen und das Wasser herausdrücken. Das Bündel in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden und mit der Sojasoße beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beim Abgießen der Kartoffeln etwas Kartoffelwasser auffangen. Die Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben. Anschließend die Muskatnuss reiben und damit das Kartoffelmus abschmecken. Die Milch erhitzen und zusammen mit der Butter zum Kartoffelmus geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf von dem aufgefangenen Kartoffelwasser dazugeben. Das Welsfilet im Speckmantel mit dem Spinat und dem Kartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren. dem Haselnuss-Risotto, den süßsauren Möhrchen und der Portweinssoße auf Tellern anrichten und servieren.

Nadja Schröder-Petranovskaja am 15. November 2012