

Pochierter Wels, Mandelspiegel mit Gemüse, Walnuss-Crunch

Für zwei Personen

Für den pochierten Wels:

2 Welsfilets	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für den Mandelspiegel:

30 g Butter	4 EL gemahlene Mandeln	1 EL Mandelmus
1 EL Mandelblättchen	150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 TL Currypulver	2 TL Zucker	1 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Karotte	50 g Zuckerschoten
-----------	--------------------

Für den Walnuss-Crunch:

100 g Walnüsse	3 Zweige glatte Petersilie	Zucker, Salz
----------------	----------------------------	--------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Stange frischer Meerrettich	2 EL Crème-fraîche	1 Kästchen Kresse
---	--------------------	-------------------

Für den pochierten Wels:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und kurz anbraten. Den Wels mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel und Knoblauch mit Weißwein ablöschen, das Lorbeerblatt, etwas Wasser, Salz und Pfeffer hinzugeben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und bei mittlerer Hitze den Wels 8-10 Minuten darin ziehen lassen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Wels damit abschmecken.

Für den Mandelspiegel:

Butter erhitzen, die gemahlene Mandeln und das Mandelmus einrühren, Currypulver und Zucker hinzugeben und kurz mitbraten. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Sahne, Petersilie, und Mandelblättchen dazugeben und eindicken lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Für das Gemüse:

Karotte waschen, schälen, in zwei Teile schneiden und mit den Zuckerschoten beim Wels ebenfalls mitziehen lassen, bis sie etwas weicher aber trotzdem noch bissfest sind.

Für den Walnuss-Crunch:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen, die Walnüsse zerstoßen und mit dem Salz und der Petersilie hinzugeben. Schnell in eine Auflaufform umfüllen und erstarren lassen. Danach in kleine Stücke zerstoßen.

Für die Garnitur:

Meerrettich reiben. Den pochierten Wels auf einem runden Teller servieren, die Mandelsauce um den Wels geben, so dass die Sauce den ganzen Teller leicht bedeckt. Das Gemüse dazugeben und mit WalnussCrunch, Meerrettich, Crème fraîche und Kresse verzieren.

Carl Borufka am 15. November 2018