

Gekräutertes Wallerfilet mit Gierschnocken

Rezept für 4 Personen

Einkaufsliste:

Für die Gierschnocken:	Für das gekräuterte Wallerfilet:
200 g Blattspinat	1 kleiner Waller/Wels
2 Schalotten	150 g Butter
2 Knoblauchzehen	5 g kleiner Wiesenknopf
20 g Butter	5 g wildes Karottengrün
10 g Giersch	1 Zehe Knoblauch
250 g Ricotta	100 g Kastenweißbrot
50 g Parmesan	Salz & Pfeffer
1 Ei	
2 Eigelbe	
150 g Mehl	
Muskatnuss	
Salz & Pfeffer	



Zubereitung:

Blattspinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser einige Sekunden abkochen.

In gesalzenem Eiswasser zügig abkühlen, um den Garprozess zu unterbrechen.

Spinatblätter auspressen, trockenlegen, anschließend fein hacken. Schalotten in feine Würfelchen schneiden, Knoblauch hacken.

Nacheinander in einer Pfanne mit etwas Butter glasig anschwitzen.

Zwiebeln und Knoblauch kurz abkühlen lassen, den gehackten Spinat untermischen.

Giersch zupfen, grob hacken und zum Spinat geben.

Ricotta kurz mit einem Handmixer durchrühren, Giersch-Spinatmasse und geriebenen Parmesan hinzugeben, Vollei und Eigelbe untermengen, mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Mehl durch ein Sieb in die Masse einarbeiten.

Einen flachen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Masse mit einem Esslöffel zu Nocken abstechen, in das siedende Salzwasser geben und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Nocken mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und anrichten.

Timos Tipp:

Bei der Zugabe von Salz etwas vorsichtig sein, da der Parmesan schon sehr würzig ist.

Die Gierschnocken nicht stark kochen lassen, da sie ansonsten auseinanderfallen.

Zubereitung Wallerfilet:

Butter bei Raumtemperatur 1 Stunde abgedeckt weich werden lassen. Waller filetieren, die Filets zuschneiden und bereitstellen.

Möhrengrün und Wiesenknopf von den Stielen zupfen, anschließend grob hacken. Rinde des Kastenweißbrots großzügig abschneiden. Das entrindete Weißbrot grob zusammen schneiden, mit einer geschälten

Zehe Knoblauch in einem Küchenmixer zu Bröseln verarbeiten. Butter mit einem Handrührgerät

ca. 2 Minuten langsam rühren und mit den Weißbrotkrumen vermengen.

Grob gehackte Wildkräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wallerfilets von beiden Seiten leicht mit Salz würzen und auf ein Backofenblech legen.

Wildkräuterpaste mit einem Löffel großzügig auf den Filets verteilen und unter dem vorgeheizten Grill des Backofens ca. 5 Minuten goldbraun backen.

