



Leckere Fischrezepte – Beispiele für Fischgerichte

Rezept #5 - Gröstl vom Waller mit Garnelen

Eine Rezeptidee für wirkliche Schlemmer, dabei sind bekanntlicherweise kleinere Welse am leckersten!

Das "Waller Gröstle" wurde uns von Thomas Heinz aus München zugesendet.

Zutaten für 4 Personen:

300g Welsfilet
150g geschälte Garnelenschwänze
5 EL Öl
750g gegarte Kartoffeln (in 5mm Scheiben schneiden)
Prise Salz, Pfeffer
50g Frühlingszwiebeln (in Ringe schneiden)
1 Knoblauchzehe
100g Lauch (in Ringe schneiden)
150g rote Paprika in Streifen schneiden
1 Rosmarinzweig
1 EL gehackten Petersilie

Zubereitung:

Das Welsfilet in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Garnelen kurz waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln auf beide Seiten knusprig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beidseitig stellen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Lauch und Paprikaschote zufügen und 4-5 Min. bei mittlerer Hitze braten, herausnehmen. Fischwürfel und Garnelen in die Pfanne geben und ca. 2-3 Min. braten. Kartoffeln und Gemüse zufügen, durchschwenken und mit Rosmarin, Salz, Pfeffer, Petersilie abschmecken und noch einmal 1-2 Min. braten. Gröstl anrichten, servieren und genießen!

Guten Appetit !