

Gegrillter Wels an pikanter Kirschsauce

Leichte Kost für heiße Tage

Damit es sicher gelingt:

- ✓ 4 Filetstücke vom Wels (á ca. 18 dag)
- ✓ 50 dag Kirschen
- ✓ 2 Schalotten, 1-2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 frische rote Chilischote, 1 Zitrone
- ✓ Pflanzenöl, Rotwein- oder Himbeeressig
- ✓ Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, Zucker

Zeit ist dabei kein Faktor :

Für die Soße Schalotten, Knoblauch und entkernten Pfefferoni fein hacken. Schalotte und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Chilischote und Lorbeerblatt dazugeben. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen. Mit Essig ablöschen, Kirschen beifügen und alles etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

Fisch abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und fünf Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Von beiden Seiten grillen oder in einer Pfanne mit wenig Fett braten.

Mit der Kirschsauce anrichten.

Ein Stück gebratener Polenta (Rezept rechts) als Beilage.

Gebratene Polenta:

Eine fein gehackte Schalotte in Olivenöl anschwitzen, 10 dag Maisgrieß einrühren und dabei ein wenig rösten. 1/8 l Fond zugießen, alles verrühren, Flüssigkeit einmal aufkochen lassen. 1/4 l Milch zugießen, salzen, pfeffern und mit geriebener Muskatnuss würzen. Bei geringer Hitze und unter ständigem Rühren zirka 10 Minuten kochen. Masse in flache, geölte Form füllen und Stunden kühl stellen. Tortenstücke ausschneiden und in Olivenöl anbraten.