Diener

Die Küche

Dampfgegarter Wels auf pikantem Kürbis – Paradeiser Gemüse (aus dem Dampfgarer)

https://www.diener.cc/rezepte/dampfgegarter-wels-auf-pikantem-kuerbis-paradeiser-gemuese-aus-dem-dampfgarer/

Zutaten

750 g Kürbis, Butternuss

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

1 Chilischote, entkernt, gehackt

2 Paradeiser, entkernt, gewürfelt

Tomatensaft, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

750 g Welsfilet, geputzt

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Fisch putzen, waschen und trockentupfen. Den Kürbis schälen und grob reiben. Chili entkernen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Paradeiser entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen, Kürbis zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, Tomatensaft zugeben und die Paradeiser Würfel untermischen.

Den Einsatz des Dampfgareres mit einem Backpapier auslegen, befetten und den mit Salz, Pfeffer gewürzten Wels darauf legen. Wasser im Dampfgarer aufkochen, Lorbeerblatt, Knoblauch und einen Schuss Weißwein zugeben und den Fisch im Dampf ca. 5 – 6 Min. gar ziehen lassen.

Diener Glas GesmbH & Co KG
Hauptplatz 30, 8570 Voitsberg
Telefon: 03142 / 22 252
E-Mail: office@diener.cc