



# Wels wie von Oma – Rezeptkarte

---



## Einleitung

Wels – auch als Waller bekannt – ist ein zarter, fettarmer Fisch, der früher oft bei Oma auf den Tisch kam.

Sein mildes Aroma und das feste Fleisch machen ihn ideal für klassische Hausmannskost. Dieses Rezept bringt die gute alte Zeit zurück – mit Petersilienkartoffeln und Rahmspinat als perfekte Begleiter.

**Zubereitungszeit:** ca. 60 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** Mittel

---



## Zutaten für 2 Personen

### Für den Wels:

- 2 Welsfilets à 200–250 g
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 3 EL Mehl (zum Wenden)
- 3 EL Butterschmalz oder Butter zum Braten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Petersilie oder Dill zum Garnieren

### Für die Petersilienkartoffeln:

- 400 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Butter
- Frische Petersilie, gehackt
- Salz

### Für den Rahmspinat:

- 300 g Blattspinat (frisch oder TK)
  - 1 kleine Zwiebel
  - 1 EL Butter
  - 100 ml Sahne
  - Salz, Pfeffer, Muskatnuss
-

## **Zubereitung**

### **1. Wels vorbereiten:**

Welsfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Senf einreiben und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

### **2. Petersilienkartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und in Butter mit gehackter Petersilie schwenken.

### **3. Rahmspinat:**

Zwiebel fein hacken und in Butter glasig anschwitzen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 5 Minuten köcheln.

### **4. Wels braten:**

Die marinierten Filets im Mehl wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Fischfilets bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten. Zwiebelringe und Knoblauch in der letzten Minute mit in die Pfanne geben und leicht karamellisieren.

### **5. Servieren:**

Den Fisch mit gebratenen Zwiebeln auf einem Teller anrichten, dazu Petersilienkartoffeln und Rahmspinat servieren. Mit frischen Kräutern garnieren.

---

## **Getränketipp**

- Trockener Riesling, Silvaner oder Grauburgunder
- Weißburgunder leicht gekühlt
- Hausgemachte Zitronenlimonade mit Minze
- Kräuterwasser mit Zitrone & Minze (alkoholfrei)