

Wels mit Senf-Pekannuss-Kruste, Löffelbrot, Coleslaw

Für zwei Personen

Für das Welsfilet:

2 Welsfilets à 150 g	1 Zitrone	3 Schnittlauchhalme
3 EL Dijon Senf	50 g grob gehackte Pekannüsse	Salz
Pfeffer		

Für das Löffelbrot:

120 g Polenta	30 g Maasdammer	225 ml Wasser
150 ml kalte Buttermilch	1 Ei	1 EL Butter
1 TL Salz	Salz	Pfeffer

Für den Coleslaw:

$\frac{1}{4}$ Weißkohl	1 Karotte	1 süße Gewürzgurke
1 EL des Gurkensaft	1 EL Mayonnaise	1 TL Zucker
1 TL Apfelessig	Salz	Pfeffer
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Welsfilets waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit dem Senf bestreichen. Die Filets in den Pekannüssen wälzen. Die Fischfilets für zwölf Minuten im Backofen backen.

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Polenta, das Wasser und das Salz in einem Topf mit einem Schneebesen mischen. Die Masse unter rühren andicken lassen. Den Maasdammer reiben und mit der kalten Buttermilch dazugeben. Das Ei schlagen und unterheben. Den Teig in eine gefettete Muffinform geben und mit Butterflocken darüber geben. Das Maisbrot in den Backofen geben und 20 Minuten backen.

Den Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz leicht stampfen. Die Karotten raspeln und die Gurken schneiden. Das Gemüse mit dem Apfelessig, der Mayonnaise und dem Zucker vermengen.

Das Welsfilet auf einem Teller anrichten und das Löffelbrot und den Coleslaw dazugeben und servieren.

Chris McCollough am 16. Juli 2015