

# Bodenseefelchen-Filet mit italienischem Flair

Der **Bodenseefelchen** (*Coregonus wartmanni*), auch als **Blaufelchen** bezeichnet, ist ein Süßwasserfisch aus der Gattung *Coregonus*, der im Bodensee vorkommt. Er ist ein wohlschmeckender Speisefisch. Ihm gilt das Hauptinteresse der professionellen Bodenseefischerei.

Der (auch *das*) *Felchen* bzw. *die Felche* ist die regionale Bezeichnung für Fische der Gattung *Coregonus*; in Altbayern und Österreich werden sie „Renke“ oder „Reinanke“, in Norddeutschland „Maräne“ genannt.

[Wikipedia](#)

## Zubereitung

### Felchen

Filets vor dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Seiten leicht mit Mehl bestreuen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets mit der Hautseite einlegen und sofort zudecken. Nach 3-4 Minuten ist die Oberseite weiss und gar. So sind die Filets schön saftig.

### Gemüse

Zwiebeln fein gehackt , Knoblauch gescheibelt, Peperoni in Streifen und Tomatenstücke mit Olivenöl ca. 10-15 Minuten dämpfen bis Tomaten und das Gemüse weiche genug ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Eventuell wenig Aromat zugeben.

### Kartoffelsalat

Kartoffeln (fest kochende Sorte) kochen bis sie noch fest sind. Gschwellti heiss schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, ca. 100 g für die Sauce beiseite stellen.

Zwiebel grob hacken, mit Senf, Essig, Öl, Bouillon und den beiseite gestellten Gschwellti pürieren, würzen. Sauce über die Gschwellti giessen, mischen, zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen. Schnittlauch fein schneiden, beides unter den Kartoffelsalat mischen.

## Zutaten für 4 Personen

### Felchen

4-6 Bodenseeflechen je nach Grösse  
1 Zwiebel gehackt  
3 Knoblauchzehen in feine Scheiben geschnitten  
1 Rote und eine grüne Peperoni in Streifen geschnitten  
2-3 fleischige Tomaten gewürfelt  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer und Aromat

### Kartoffeln

400 g Kartoffeln für Kartoffelsalat  
1 EL milder Senf  
4 EL Weissweinessig  
4 EL Sonnenblumenöl  
2 dl Gemüsebouillon  
1 Zwiebel, grob gehackt zusammen fein pürieren  
1.5 – 2 TL Salz  
1 Bund Schnittlauch  
Pfeffer