

Rezept

Karpfen

Rezept

Karpfen

Gebackene Karpfenfilets mit Schmandsauce, Apfelrotkohl und Stampfkartoffeln

Zubereitungszeit : 80 min.

Für 4 Personen

- 4 à 280g Karpfenfilets mit Haut
- 2 Sauerliche Äpfel
- 3 EL Schweineschmalz
- 400 g Rotkohl (a. d. Glas)
- 2 Gewürznelken
- 1 Prise Zucker
- 700 g Kartoffeln, mehligkochend
- 70 g Butter
- 100 ml Milch
- Geriebene Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 100 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
- 300 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Mehl
- 1/2 Liter Öl
- Salz
- weißer Pfeffer (Mühle)

1

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Schmalz erhitzen und den Rotkohl mit den Äpfeln und Nelken darin andünsten. Zugedeckt ca. 30 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz und Zucker würzen.

2

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. 40g Butter in der Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die heiße Milch unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3

Für die Sauce die Zwiebel pellen und fein würfeln, die restliche Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Gemüsefond zugeben und das ganze dicklich einkochen. Den Schmand zugeben, mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und cremig einkochen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und kurz vor dem Servieren in die Sauce geben.

4

Die Karpfenfilets, wenn nötig, entgräten und das schmale Schwanzende abschneiden. Die Filets quer in je zwei Teile schneiden, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer je zweimal erhitzen, dann die Filetstücke salzen, pfeffern, in Mehl wenden und gut abklopfen.

5

Das Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Karpfenfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten auf beiden Seiten braten.

6

Die Karpfenfilets mit Rotkohl, Stampfkartoffeln und Schmandsauce servieren. (Rezept: FIZ)

Gebackene Karpfenfilets mit Schmandsauce, Apfelrotkohl und Stampfkartoffeln

Zubereitungszeit : 80 min.

Für 4 Personen

- 4 à 280g Karpfenfilets mit Haut
- 2 Sauerliche Äpfel
- 3 EL Schweineschmalz
- 400 g Rotkohl (a. d. Glas)
- 2 Gewürznelken
- 1 Prise Zucker
- 700 g Kartoffeln, mehligkochend
- 70 g Butter
- 100 ml Milch
- Geriebene Muskatnuss
- 1 Zwiebel
- 100 ml Gemüsefond (a. d. Glas)
- 300 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch
- Mehl
- 1/2 Liter Öl
- Salz
- weißer Pfeffer (Mühle)

1

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Den Schmalz erhitzen und den Rotkohl mit den Äpfeln und Nelken darin andünsten. Zugedeckt ca. 30 Minuten bei milder Hitze garen. Mit Salz und Zucker würzen.

2

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. 40g Butter in der Milch erhitzen. Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Die heiße Milch unterrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

3

Für die Sauce die Zwiebel pellen und fein würfeln, die restliche Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Gemüsefond zugeben und das ganze dicklich einkochen. Den Schmand zugeben, mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und cremig einkochen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und kurz vor dem Servieren in die Sauce geben.

4

Die Karpfenfilets, wenn nötig, entgräten und das schmale Schwanzende abschneiden. Die Filets quer in je zwei Teile schneiden, kalt abspülen und trocken tupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer je zweimal erhitzen, dann die Filetstücke salzen, pfeffern, in Mehl wenden und gut abklopfen.

5

Das Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Karpfenfilets mit der Hautseite nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten auf beiden Seiten braten.

6

Die Karpfenfilets mit Rotkohl, Stampfkartoffeln und Schmandsauce servieren. (Rezept: FIZ)