



Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Karpfenfilet (Fisch)
- Kräutersalz
- Rapsöl
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 600 g Erdäpfel, speckig
- 1 Knolle rote Zwiebel
- 6 EL Essig
- 10 EL kalt gepresstes Rapsöl
- 0,5 TL Senf, scharf
- 0,5 TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 2 Stk. Karotten
- 2 EL Butterschmalz
- Zucker
- Salz
- Petersilie

Mein persönlicher Tipp

Soll die Haut vom Karpfen schön knusprig sein, evtl. zum Schluss auf der Hautseite noch eine Minute mit etwas mehr Hitze braten. Sehr gut schmeckt auch Kräuterbutter zum gebratenen Karpfenfilet.



Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten,
LK NÖ

Karpfenfilet knusprig gebraten mit Erdäpfel-Vogerlsalat und glacierten Karottenstreifen



Foto: Elisabeth Heidegger - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Vorbereitung:

- Ein frisches geschupptes und geschröpftes Karpfenfilet aus der Region kaufen.
- Kräuter- oder Fischgewürz mit 2-3 EL Öl und einer gepressten Knoblauchzehe vermengen.
- Das Filet damit gut einstreichen und am besten über Nacht abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Erdäpfel-Vogerlsalat:

- Für den Erdäpfel-Vogerlsalat die Erdäpfel waschen, kochen, schälen und noch warm in dünne Scheiben schneiden.
- Für die Marinade alle Zutaten gut sämig mit dem Schneebesen verrühren.
- Die Erdäpfel vorsichtig darunter mengen und einige Zeit durchziehen lassen, wenn nötig vor dem Servieren noch nachwürzen.
- Den gewaschenen Vogerlsalat kurz vor dem Servieren darunter mengen.
- Eventuell den Salat mit frischer Kresse, Schnittlauch oder getrockneten Blüten garnieren.

Beilage:

- Für die Beilage die Karotten waschen und in Scheiben schneiden oder mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln.
- In einer beschichteten Pfanne Zucker erwärmen, bis er sich auflöst, Butter dazugeben und die Karottenstücke dazugeben.
- Bei kleiner Hitze einige Minuten, je nach Dicke der Karottenstücke, garen.
- Mit Salz und evtl. frisch gehackter Petersilie abschmecken.

Karpfenfilets:

- Die marinierten Karpfenfilets in 10 cm breite Stücke schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen.
- Hat die Pfanne ca. 160 °C erreicht, den Fisch mit der Hautseite einlegen.
- Damit es nicht spritzt, einen Deckel darauf geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- Mit einem Pfannenwender die Fischstücke vorsichtig wenden und weitere 5 Minuten

Quellen:



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungsrahmen
für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gemeinden





von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Elisabeth Heidegger: *Privatrezept*

mit geschlossenem Deckel brate.

- Den Karpfen mit frischem Erdäpfel-Vogerlsalat und den glacierten Karotten servieren.

