



**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

80 g Karpfenfilets (Fisch)  
2 Stk. Lauch  
80 g Erdäpfel  
125 g Creme fraiche  
2 Stk. Eier  
125 ml Weißwein  
geriebener Kren  
15 dag Butter  
Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer, gemahlen  
Cherrytomaten

**Mein persönlicher Tipp**

Für dieses Rezept ist auch jedes andere Fischfilet geeignet.



**Eva Ulram**

Referentin für Ernährung in Neusiedl am See

**Quellen:**



Eva Ulram: *Rezept aus Bäuerinnenkochkurs*



**lk** Bäuerinnen Österreich

## Karpfenfilet in Erdäpfel-Krenkruste auf Lauchgemüse



Foto: Eva Ulram - Nicht zur freien Verwendung

### Zubereitung

#### Karpfenfilet in Erdäpfel-Krenkruste

- Zutaten (für 4 Portionen): 80 dag Karpfenfilet geschuppt und entgrätet, 80 dag Erdäpfel roh und geschält, 2 ganze Eier, Kren gerissen, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer
- Karpfenfilet in ca. 10 dag schwere Stücke schneiden, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren.
- Erdäpfel im rohen Zustand reißen, salzen und mit der Hand oder in einem Sieb ausdrücken.
- Die gerissenen Erdäpfel mit 2 Eiern und Kren nach Geschmack verrühren.
- Die Karpfenfilets in Mehl wenden und in die Erdäpfelmasse einpacken.
- In einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig goldgelb anbraten und anschließend im vorgeheizten Backrohr ca. 10 Minuten bei 150 Grad garen.

### Lauchgemüse

- Zutaten (für 4 Portionen): 2 Stk. Lauch, 1 Becher Creme fraîche, 1/8 l Weißwein, Salz, Pfeffer und Butter
- Lauch der Länge nach schneiden (=julienne) und waschen.
- In Butter andünsten mit Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit Creme fraîche binden und mit Weißwein abschmecken.

### Anrichten

- Das Lauchbeet in die Mitte des Tellers geben, das Karpfenfilet darauf legen und mit gebratenen Cocktailtomaten servieren.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschafts- und  
Ressort für die  
Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden



Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal

SEMINAR  
BAUER  
INNEN



lk Bäuerinnen  
Österreich

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

