

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



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.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

SEMINAR
BÄUER
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
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

