



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stk.	Karpfenfilets (Fisch)
	Salz
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
0,5 Bund	Petersilie, gehackt
	Öl
1 EL	Kristallzucker
1 EL	Schweineschmalz
1 Stk.	gelbe Zwiebel
100 g	Bauchspeck
1 Schuss	Most
500 g	Weißkraut
	Kümmel
	Majoran
200 g	Fleckerl (Nudeln)
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
500 g	Erdäpfel
250 ml	Milch
	Salz
	Leinöl

Mein persönlicher Tipp:

Karpfen gilt bei Fischkennern als „die Sau unter den Fischen“ – das darf man so verstehen, dass dieser Fisch genauso wie Schweinefleisch sehr kräftige und herzhaftes Würzmittel (Knoblauch, Kümmel, Zwiebel, Paprika etc.) verträgt.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Monika Lindbichler-Sohneg & Romana Schneider:
*Kursunterlage Fischköstlichkeiten-
F(r)isch auf den Tisch*

Knuspriger Karpfen auf Most-Krautfleckerl mit Leinölerdäpfel

Zubereitung

Karpfenfilets

- Karpfenfilets schröpfen, halbieren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackter Petersilie einreiben.
- In einer beschichteten Pfanne zuerst die Hautseite knusprig anbraten, dann wenden und noch kurz ziehen lassen.

Krautfleckerl

- Fleckerl bissfest kochen.
- Zwiebel fein hacken, Speck in Würfel schneiden, Kraut feinnudelig schneiden bzw. hobeln.
- Zucker in Schmalz karamellisieren.
- Zwiebel, Speck und Kraut mitrösten und mit etwas Most ablöschen.
- Mit Kümmel und Majoran würzen.
- Die gekochten Fleckerl untermischen und mit Salz abschmecken.

Leinölerdäpfel

- Erdäpfel kochen und anschließend in Scheiben schneiden.
- Diese in einen Topf geben, mit Milch bedecken, salzen und solange kochen, bis die Masse eine sämige Konsistenz hat.
- Vor dem Servieren mit etwas Leinöl übergießen.

Tipp zum Anrichten: Zum Anrichten die Krautfleckerl auf vorgewärmte Teller geben, Karpfenfilet darauflegen und mit den Leinölerdäpfeln servieren.