

Karpfenfilet auf Wintergemüse



Rezept für 4 Personen. Gemüse vorher waschen.

- 1) **2 Schalotten** fein würfeln, in etwas Rapsöl andünsten.
- 2) **Insgesamt 600 g Wintergemüse (normale und oder rote Karotten, Pastinake, Petersilienwurzel)** nach Belieben schälen. Dann das Gemüse hobeln oder in Stifte schneiden.
- 3) Das Gemüse zu den Schalotten geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 4) **Insgesamt 500 ml** Soße aus **Fischfond, Weißwein, Crème fraîche** und **Sahne** anrühren. Für alkoholfreies Kochen den Wein durch **Gemüsebrühe** ersetzen.
- 5) Das andünstete Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Soße aufgießen.
- 6) **4 grätenfreie Karpfenfilets ohne Haut (á 180 - 200 g)** auf das Gemüse legen. Für ein besseres Backergebnis die Filets mit etwas zerlassener **Butter** einpinseln.
- 7) Im **vorgeheizten Backofen** den Fisch bei 170 °C Ober-/Unterhitze für circa 20 Minuten garen. Das Filet sollte zum Verzehr an der dicksten Stelle nicht mehr glasig sein.

Als Beilage passen sehr gut Petesilienkartoffen oder andere **Kartoffel**-Varianten.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit!

PS: Den Video-Ausschnitt aus Gesundheit! (BR) können Sie in der Mediathek anschauen: <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/gesundheit/karpfen-winter-fisch-gesundheit-rezept100.html>. Im Rezeptbeitrag freuen wir uns über jede positive Bewertung!



Öffnungszeiten von Ende September bis Ende April:

Fischladen: Freitag & Samstag, 10 - 14 Uhr

Fischerstüberl: Freitag & Samstag, ab 17 Uhr

grätenfreies Karpfenfilet

Wintergemüse

Backofen

schnell & einfach

