



Karpfenfilet mit Gemüse und Dip



Rezept für 2 Personen

Vorbereitungen, die man auch schon einen Tag vorher treffen kann

- 1) **Zwei mittelgroße Kartoffeln** schälen (oder Bio-Frühhkartoffeln mit Schale) und in Scheiben schneiden. **2 mittelgroße Karotten** schälen (Bio ungeschält), in etwa gleich große Stücke schneiden. Luftdicht kalt stellen.
- 2) Den Dip anrühren: **ein Becher griechisches Joghurt** (10 % Fett) mit einer guten Prise **Salz**, 1 EL **Leinöl** und **Muskat** nach Geschmack verrühren. Kalt stellen.

Zubereitung am Tag selbst

- 3) Backofen auf 230 °C Umluft vorheizen. Den Dip aus dem Kühlschrank nehmen.
- 4) Kartoffeln und Karotten in Bratform geben und mit 1 bis 2 EL **Ölivenöl**, **Salz**, **Pfeffer**, einem **Lorbeerblatt**, einigen **Wacholderbeeren**, einem halben TL **Rosmarin** und **Cayennepfeffer** nach Schärfewunsch marinieren. In den Backofen stellen und circa 25 Minuten backen.
- 5) Eine **Knoblauchzehe** fein hacken. **Halbe Hand voll Mandelsplitter** bereitstellen.
- 6) **2 Grätenfreie Karpfenfilets ohne Haut** (á 180 - 200 g) nach persönlichem Belieben portionieren und beidseitig gleichmäßig salzen & pfeffern.
- 7) Wenn das Öl heiß ist (Holzlöffeltest), die Filetstücke mit der eingeschnittenen Seite nach unten in die Pfanne legen. Die Hitze minimal zurücknehmen, damit nichts anbrennt. Pro Seite benötigt das Filet ca. 4 Minuten, bis es gar ist.
- 8) Motivierte Köche können die Mandelsplitter noch sanft anrösten. Nach dem Wenden des Filets den Knoblauch unter das Ofengemüse heben und für 5 Minuten fertig backen.
- 9) Zum Anrichten den Dip reichen und mit Mandelsplittern garnieren.

Als Beilage passt natürlich auch Röstgemüse vom Grill 😊

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Guten Appetit!



Öffnungszeiten von Ende September bis Ende April:

Fischladen: Freitag & Samstag, 10 - 14 Uhr

Fischerstüberl: Freitag & Samstag, ab 17 Uhr

grätenfreies Karpfenfilet

Natur gebraten

Ofen- oder Grillgemüse

Sommer-Dip

