

# Karpfenfilet Asia mit Romanesco



Rezept für 3 Personen (oder 2 hungrige). Gemüse vorher waschen.

- 1) **5 mittelgroße Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 1 EL Honig** im Mixer pürieren; in eine große Pfanne mit hohem Rand (oder Wok) geben und langsam erhitzen.
- 2) **Einen halben Romanesco-Kopf** putzen und in die einzelnen Rosen zerteilen, die großen Rosen halbieren, die weichen Teile des Strunks ebenfalls in Stücke schneiden. Gerne kann man auch einen ganzen Kopf zubereiten, der Romanesco ist so lecker, dass das Prinzip "Viel hilft viel" angewendet werden kann ;)
- 3) Haben wir zwar nicht gemacht, aber wer Kohllarten nicht so leicht verdaut, kann die Röschen wie Blumenkohl blanchieren.
- 4) **2 Karpfenfilets grätenfrei, ohne Haut** (pro Person ca. 120 Gramm) mit **Salz und Pfeffer** würzen, gleichmäßig sichtbar auf das Filet verteilt. Wer mehr Vorlaufzeit hat, kann die Filets noch im Kühlschrank in Sojasoße einlegen (dann aber mit dem Salz etwas sparsamer sein).
- 5) Die Filets in Streifen schneiden, anschließend panieren (in **Mehl / Maismehl / Pankobröseln** / einem individuellen Mix).
- 6) Von einer Hand voll frischer **Großblättrige Petersilie** die Blätter abrufen. Die Stiele fein schneiden. Alternativ die Soße später mit Frostpetersilie würzen.
- 7) **Sesam** (Menge nach Wunsch) in einem beschichteten Pfännchen bei mittlerer Stufe auf den Herd stellen und während dem restlichen Kochen rösten. Die Hitze lieber vorsichtig dosieren, denn wenn es riecht, war es schon zu heiß.
- 8) Zur warmen Tomaten-Soßen-Basis die Petersilien-Stiele, **1 Glas Bambussprossen** (mit etwas Saft) und **1 Dose Rote Bohnen** (Kidney; abgeseiht) geben. Die Soße nach eigenem Belieben abschmecken. In unserem Fall mit **3 EL Kokosmilch, Sojasoße, Fischsoße, Teriyaki-Soße, Balsamicoessig, gehackten Schnittlauch (frisch oder Frost)**, Pfeffer und **Chili**.
- 9) Ca. **125 Gramm Wok-Nudeln** in die Soße geben, mit 200 ml Wasser (oder Brühe, Wein) aufgießen; köcheln lassen.
- 10) Eine Bratpfanne mit wenig **Pflanzenöl** (gerne aromatisch wie Sesamöl) erhitzen, die Romanesco-Röschen darin scharf anrösten. Wenn sie angebräunte Stellen haben, zu den Gemüse-Nudeln geben und unterheben.
- 11) Die Pfanne auf die heiße Herdplatte zurück, ausreichend Bratöl nachgeben und erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Karpfenstreifen mit der eingeschnittenen Seite nach unten in die Pfanne geben und anbraten.
- 12) Nach ca. 2 Minuten die Karpfenstreifen wenden. Zwischendurch die Petersilienblätter unter die Gemüse-Nudeln heben.
- 13) Nach weiteren 2 - 3 Minuten sind die Streifen durchgegart. Das Anrichten mit dem gerösteten Sesam vollenden.

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

Wintergemüse

Nudeln

Asia

