



FRISCHER
KARPFEN



Genieß ein Stück Wald!



Erlebnis Fisch

Karpfenfilet mit Schwammer'soß

Rezept für 2 Personen

Zubereitung der Schwammer'soß

- 1) Eine mittelgroße Zwiebel fein würfeln. Einen Stich Butter in einer Pfanne erhitzen
- 2) Die Zwiebelwürfel und ein Lorbeerblatt hineingeben und dünsten. Um die Schärfe zu neutralisieren, kann man eine Prise Zucker hinzugeben, der langsam karamellisieren darf.
- 3) Nachdem die Zwiebeln glasig sind, ca. 150 g geputzte & geschnittene Pilze (Waldpilze oder Champignons) hinzugeben. Jetzt wird die Hitze reduziert, damit die Pilze ihre Form behalten.
- 4) Mit $\frac{1}{4}$ l Flüssigkeit ablöschen, z.B. Weißwein / Fischfond / Gemüsebrühe.
- 5) Gewürzt wird die Soße mit einer guten Prise Salz und Pfeffer. Dann langsam einköcheln lassen.
- 6) Tipp von Oma Elsa: eine gute Prise getrocknetes Pilzpulver zugeben; für einen volleren Pilzgeschmack und eine tiefere Farbe.
- 7) Abschließend circa einen halben Becher Sahne hinzugeben und die Hitze zurücknehmen. Mit der Zubereitung des Karpfenfilets fortfahren.
- 8) Kurz bevor die Filets fertig sind, die Soße noch einmal abschmecken und Petersilie zugeben.

Zubereitung der Karpfenfilets Müllerin Art

- 9) 2 Grätenfreie Karpfenfilets ohne Haut (á 180 - 200 g) nach persönlichem Belieben portionieren.
- 10) Die Filetstücke auf beiden Seiten gleichmäßig salzen & pfeffern.
- 11) Das Mehl in eine passende Form geben und mit einer Prise Muskat verfeinern. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
- 12) Die Karpfenfiletstücke mit einer Gabel aufspießen und beidseitig mehlieren.
- 13) Wenn das Öl heiß ist (Holzlöffeltest), die Filetstücke mit der eingeschnittenen Seite nach unten in die Pfanne legen. Die Hitze etwas zurücknehmen, damit nichts anbrennt.
- 14) Pro Seite benötigt das Filet ca. 4 Minuten, bis es gar ist. In der Zeit die Soße abschmecken (8).
- 15) Tipp's von Oma Elsa: Nach dem Wenden ein kleines Stück Butter AUF das Filet legen, um den Geschmack abzurunden. Kurz vor dem Servieren noch einmal wenden, sodass beide Seiten knusprig braun sind.

Als Beilage passt alles, auf was ihr Lust habt! Wir stehen auf Nudeln 😊

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

Müllerin Art

Waldpilze

fein mit Wein

