

# Krustenbraten vom Karpfenfilet



Rezept für 4 Personen.

- 1) Den Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.
- 2) **450 g Hartweizengries (Couscous)** mit **450 ml warmer Brühe** in einer Schüssel aufgießen und quellen lassen, von Zeit zu Zeit umrühren. Super ist natürlich selbst abgekochte Gemüsebrühe oder Fischfond.
- 3) **4 Grätenfreie Karpfenfilets ohne Haut** (á 180 - 200 g) nach persönlichem Belieben portionieren und von beiden Seiten **salzen & pfeffern**, sodass die Oberfläche gleichmäßig gewürzt ist.
- 4) Wenn die Couscous-Masse einigermaßen abgekühlt ist, **2 Eier (M)** unterheben. **Kräuter** nach Wunsch (z.B. Petersilie, Schnittlauch) zugeben.
- 5) **Pflanzenöl** gleichmäßig in einer großen Auflaufform verteilen. Mit knapp der Hälfte der Couscous-Masse auf dem Boden ein „Bett“ bauen.
- 6) Filetstücke nebeneinander auf dem Couscous-Bett auslegen. Die dünneren Teile (Bauchlappen, Schwanzstücke) können sich durchaus etwas überlappen.
- 7) Die Karpfenfilets mit der restlichen Masse bedecken und die Form in den Ofen auf die mittlere Schiene stellen.
- 8) 25 Minuten backen, die letzten 5 Minuten optional den Grill zuschalten (insgesamt 30 Minuten).

Dazu passt zum Beispiel Ofengemüse, das eventuell sogar noch in der Form Platz hat, ein würziger Dip (hier Spinat-Joghurt) und gemischter Salat.

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

Knusprig aus dem Ofen

Feiertags-Gericht

schnell & einfach

