Rezept des Monats
Oktober

Lust auf Fisch? Lust auf die Schätze der Seen, Flüsse und Meere dieser Welt? Lust auf ein bisschen Wagemut und Ausprobieren? Dann sind unsere Rezeptideen vielleicht genau das Richtige für Sie. Überwiegend ohne Maßangaben sind sie für die Feinschmecker unter uns, die sich das Zubereiten "frei Schnauze" zutrauen und Spaß am Würzen und Kochen haben und offen sind fürs Optimieren beim nächsten Mal. Viel Vergnügen und guten Appetit wünscht unsere kreative Fischabteilung.

Karpfenfilet auf Schwarzwurzelgemüse

Passend zur Karpfensaison – Zutaten für 2 Portionen

Zutaten

- 400 g Schwarzwurzeln frisch
- 1 EL Mehl
- 2 EL Butter
- 125 ml Gemüsefond
- 100 g Sahne
- 500 g gschröpftes Karpfenfilet
- 1x Zitrone
- Johannisbeergelee
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung Rückseite

Rezept des Monats
Oktober

Unser Tipp:
Statt frischen Scharzwurzeln können auch welche aus dem Glas genommen werden. Diese sollten - nach dem Abgießen - direkt in die Sahnesauce gegeben werden.

Zubereitung Schwarzwurzelgemüse

Schwarzwurzel schälen und mundgerecht zuschneiden.

15 Minuten in Salzwasser garen, danach abgießen und beiseite stellen.

1 Esslöffel Mehl in 1 EL Butter hell anschwitzen.

Nach und nach 125 ml Gemüsefond und Sahne unterschlagen und ca. 10 min köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen

Schwarzwurzeln und 1/2 Bund gezupften Basilikum untermischen.

Zubereitung Karpfenfilet

Geschröpftes Karpfenfilet mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und halbieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zuerst auf Haut in 2 EL Öl und 1 EL Butter braten und dabei einmal wenden.

Auf dem Schwarzwurzelgemüse, mit je 2 TL Johannisbeergelee-Tupfen garniert, anrichten.

Guten Appetit!