

Gebackenes Karpfenfilet

mit Kartoffel-Endivien-Salat und Remoulade

Rezept für 4 Personen



Fisch:

800 g Karpfenfilet, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für die Panade: 4 Eier, Weizendunst (oder Dinkeldunst), häftig Semmelbrösel und Panko-Mehl.

Karpfen vom Rücken her alle 1,5 bis 2 Millimeter einschneiden. Die Gräten werden dabei durchtrennt und später sind sie durch die Hitze wie geschmolzen.

Filet in Stücke schneiden, mit Zitronensaft säuern, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Filetstücke im Weizendunst wälzen, durch verquirltes Ei ziehen und in Panko-Semmelbrösel-Mischung wenden. Dann in Fett (Butterschmalz oder Öl) von allen Seiten knusprig ausbacken (pro Seite drei bis vier Minuten, hängt von der Dicke des

Filets ab. Wichtig: Er muss langsam, aber lange genug gebacken werden, damit er gut durch ist.

Remoulade:

2 Eigelb, 1/2 TL Dijonsenf, 200 ml Pflanzenöl (kein Olivenöl), 1 TL Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, 5 Sardellenfilets (in Öl), 2 mittelgroße Essiggurken, etwa 2 EL Brühe aus dem Gurkenglas, 2 EL Kapern, Worcestersauce, Salz, weißer Pfeffer, Zucker

Eigelb, Senf, Öl, Zitrone mit dem Stabmixer auf höchster Stufe mixen, dann langsam nach oben ziehen, bis der Stab wieder draußen und Mayonnaise entstanden ist. Sardellen, Kapern und Gurken in feine Streifen schneiden, in die Mayonnaise rühren, mit Worcestersauce, Gurkenwasser, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffelsalat:

1 kg Salat-Kartoffeln, 1 kl. Kopf Endivien Salat, Salz, Pfeffer, ca. 1 EL Rohrzucker, 2 EL Dijonsenf, Pflanzenöl (kein Olivenöl), Rotweinessig, weißer Balsamico, 1 mittelgroße rote Zwiebel, 0,5 l heiße Fleisch- oder Gemüsebrühe oder heißes Wasser

Endivien Salat in 0,5 Zentimeter dicke Streifen schneiden, in lauwarmem Wasser waschen und schleudern, bis er ganz trocken ist.

Salatkartoffeln kochen, heiß schälen, gleich hobeln. Salz, Pfeffer, Zucker und Senf drübergeben. Fein geschnittene Zwiebelwürfel in etwas Pflanzenöl anschwitzen, mit Essig und Öl ablöschen. Heiße Essig-Öl-Zwiebel-Mischung über die Kartoffeln geben. Kleine Mengen heißes Wasser oder Brühe zugeben, bis er beim Rühren schmatzt.

Weitere Rezepte gibt's auf alblust.de