

Karpfenfilet mit Karotten-Mandel –Kruste

Zutaten für 4 Personen:

Fisch

4 Karpfenfilets à ca. 150 g
Zitronensaft
etwas Butter & 1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karotten-Nuss-Kruste

150 g geriebene Karotten
40 geröstete Mandelblättchen
etwas frisch geriebener Ingwer
100 g weiße Semmelbrösel
1 Eiklar
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Erdäpfel-Lauchsalat

4 große speckige Erdäpfel
1 Stange Lauch
etwas Feinkristallzucker
milder, leicht süßlicher Senf
etwas Estragon-&Rapsöl
heller Balsamico
Salz, Pfeffer aus der Mühle



ev. frische Kresse zum Garnieren

Zubereitung:

Die Erdäpfel mit der Schale zustellen und weich kochen. Den Lauch in 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Karotten schälen und raspeln.

Dressing aus Ölen, Senf, Balsamico und Gewürze aufmixen und beiseite stellen.

Für die Kruste die Karotten in Butter anrösten, mit Pfeffer und frischem Ingwer würzen. Die Mandelblättchen dazugeben und nochmals kurz durchrösten. Mit den Semmelbröseln vermischen. Kurz abkühlen lassen und so viel Eiklar dazugeben, bis die Masse leicht streichfähig ist.

Den Lauch in Estragonöl (Anm. wir haben "normales" Sonnenblumenöl genommen), mit etwas Dressing ablöschen und über die in Scheiben geschnittenen, lauwarmen Erdäpfel geben. Vorsichtig untermengen, dann mit dem restlichen Dressing vermischen.

Die Fischfilets mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen..und auf beiden Seiten kurz anbraten. Die Filets in eine feuerfeste Form geben, die Karotten-Nuss-Masse darauf geben und vorsichtig andrücken, im vorgeheizten Backofengrill (oder im Salamander) überbacken.

Die Filets auf dem lauwarmen Erdäpfelsalat servieren und eventuell mit frischer Kresse garnieren. Dazu passt ein Vogelsalat mit Rahmdressing.

(Das Rezept haben wir nachgekocht aus dem Fischkochbuch von Gerd Wolfgang Sievers, erschienen im Verlag Johannes Heyn, 2010. Das Rezept trägt im Original den Titel "Karpfenfilet unter der Karotten-Nuss-Kruste und lauwarmer Erdäpfel-Lauch-Salat")