

KOCH BIBLIOTHEK

Schleswig - Holstein

Im Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld, Elmar-Limberg-Platz 4, 23554 Lübeck, I.OG, Tel. 0171-9073606

Immer am Dienstag ab 10.00 Uhr, oder nach Vereinbarung

www.kochbuchbibliothek-sh.de

Hauptgang Weihnachtszeit

Filet vom Karpfen

Zutaten: 200 Gramm Pastinaken, 150 Gramm Möhren, 200 Gramm Kartoffeln, 100 Gramm Schalotten, 200 Gramm blaue kernlose Weintrauben, 600 Gramm Karpfenfilet (mit Haut; beim Händler vorbestellen), Salz, Pfeffer, 2 kleine Zitronen, 2 Esslöffel gutes Rapsöl, 125 Milliliter heller Traubensaft, 3 Esslöffel flüssiger Honig, 125 Milliliter Milch (1,5 % Fett), Muskatnuss,

- Pastinaken, Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und sehr klein würfeln
- 1 Schalotte ebenfalls schälen und fein würfeln
- Weintrauben waschen, von den Stielen zupfen und in eine Schüssel geben
- Weintrauben mit kochendem Wasser übergießen, 30 Sekunden ziehen lassen und in einem Sieb abgießen
- Trauben mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen
- Anschließend die Haut mit einem kleinen Messer vorsichtig abziehen
- Restliche Schalotten schälen und halbieren
- Karpfenfilet abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen, salzen und pfeffern.
- Zitronen waschen, trockenreiben, halbieren und auspressen.
- Die Fleischseite der Karpfenfilets mit etwas Zitronensaft beträufeln.
- 1/2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen
- Halbierete Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten.
- Traubensaft, Zitronensaft und Honig unterrühren
- In der offenen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten kochen
- Weintrauben zufügen und in etwa 3 Minuten hellbraun karamelisieren lassen, dabei öfter umrühren. Anschließend warm stellen

- 1 Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen
- Karpfenfilets mit der Hautseite hineinlegen und bei starker Hitze etwa 4 Minuten kross anbraten
- Wenden und die Unterseiten bei mittlerer Hitze weitere 4–5 Minuten braten. Warm stellen
- Während die Karpfenfilets braten, das restliche Öl in einem Topf erhitzen
- Gewürfelte Schalotte glasig dünsten, dann Pastinaken-, Möhren- und Kartoffelwürfel zufügen und unter Rühren 3–4 Minuten mitdünsten
- Milch dazu geben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten kochen lassen
- Salzen, pfeffern und etwas Muskat darüber reiben
- Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree zerdrücken, eventuell noch Milch zugeben
- Karpfenfilets nach Belieben in dicke Streifen schneiden
- Karamelltrauben auf einem Teller anrichten und mit dem Püree servieren
- Nach Geschmack mit frischer Petersilie garnieren