

Gebratenes Karpfenfilet mit deftiger Gemüsesoße (2 ordentliche Portionen)

(benötigtes Kochgeschirr: 2 Pfannen, eine davon mit Deckel, 1 Topf und ein weiterer Topf für die Kartoffeln)

1 Karpfenfilethälfte von einem ca. 8 - 10 Pfünder
oder beide Filethälften eines ca. 4 - 5 Pfünder
etwas Zitronensaft
Mehl, Butter, Salz

Für die Soße:

2 Karotten
1 große Zwiebel
1 grüne Paprikaschote
50 g geräuchertes Wammerl
2 Knoblauchzehen
100 ml Weißwein
Tomatenmark aus der Tube
100 ml Fischfond oder 100 ml Wasser + 1 EL Pulver für Fleischbrühe
Mondamin klassische Mehlschwitze zum Einstreuen
Öl zum Braten
Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence

(als Beilage sind Salzkartoffeln zu empfehlen)

Zubereitung des Filets: (gleichzeitig auch die Soße bereiten und die Kartoffeln kochen!)

Das Karpfenfilet mit Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Minuten einziehen lassen. Danach beidseitig leicht salzen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Filet anschließend nicht trockentupfen, sondern ausgiebig in Mehl wälzen. Reichlich Butter in einer Pfanne zerlassen und Karpfenfilet zugedeckt beidseitig goldbraun braten. (Leichte bis mittlere Hitze, ca. 10 Minuten pro Seite)

Zubereitung der Soße:

Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln, in einen Topf geben und Wasser zufügen, sodass die Karottenscheiben gerade bedeckt sind. Etwas Salz zugeben und zum Kochen bringen. Karotten 15 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt weich kochen. Inzwischen Zwiebel, Paprikaschote, Wammerl und Knoblauchzehen fein würfeln. In einer Pfanne in Öl alles gut anbräunen. Zutaten aus der Pfanne in den Topf mit den fertig gekochten Karotten geben. (Kochwasser der Karotten nicht abgießen!) Nun in den Topf den Wein, den Fischfond oder das Wasser und Brühpulver, sowie zwei gehäufte Esslöffel Tomatenmark zugeben. Mit Pfeffer, Paprika und etwas Kräuter der Provence würzen. Mindestens 10 Minuten einkochen lassen, dabei kräftig durchrühren. Danach mit etwas Mehlschwitze binden und wenn nötig nachsalzen.

Karpfenfilets auf vorgewärmten Tellern zusammen mit den Kartoffeln anrichten und die Gemüsesoße darüber geben.