FISCH-FEINKOST-RÄUCHEREI

IHR FACHGESCHÄFT

KLAASSEN

Karpfen blau

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 1 küchenfertiger Karpfen (ca. 1,5 kg)
- 4 EL Weinessig
- 2 kleine Zwiebeln
- Ca. 2 EL Salz
- 125ml Weißwein
- 3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- 5 Pfefferkörner
- ½ Bund Petersilie
- ½ unbehandelte Zitrone

Zubereitung:

1) Den Karpfen waschen, trocken tupfen und auf eine Platte legen, dabei die Fischhaut nicht verletzten.
2) 125ml Wasser mit Essig aufkochen, über den Karpfen gießen und den Karpfen in etwa 15 Minuten blau werden lassen.
3) Inzwischen die Zwiebeln putzen, nicht schälen. Ca. 1 ½ - 2 Liter Wasser mit Salz, Wein, Zwiebeln und Gewürzen in einem breiten Topf aufkochen. Die Petersilie waschen und im Sud aufkochen. Etwas Petersilie beiseite stellen.
4) Den Karpfen vorsichtig in den Sud geben und den Sud einmal aufkochen lassen. Den Topf schließen und bei geringer Hitze den Karpfen ca. 20-25 Minuten gar ziehen lassen. Der Karpfen ist gar, wenn sich die Rückenflosse vorsichtig herauszupfen lässt.
5) Den Karpfen aus dem Fischsud heben. An der Rückengräte mit einem scharfen Messer entlangfahren und mit einem Heben das Filet abheben. In Portionen auf Tellern anrichten und mit den Zitronenscheiben und Petersilie garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten, Pro Portion ca. 490 kcal/2058 kJ,68 g E, 19 g F, 6 g KH

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team