



Karpfen-Schnitten

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 250ml Mate-Tee
- 125ml Kräutertee
- 100g Lebkuchen
- 4 Karpfensteaks (á 250g)
 - Salz und Pfeffer
 - 250ml Fischfond
- 1 ½ Bund gehackte Petersilie
 - 100g Schmand

Zubereitung:

- 1) Den Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen. Die Tees in eine Schüssel gießen und den Lebkuchen hineinbröseln.
- 2) Karpfensteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einen gewässerten Römertopf legen und den Fischfond angießen. Das Tee-Lebkuchen-Gemisch noch einmal durchrühren und über den Fisch geben. Den Topf schließen und die Karpfensteaks 25-35 Minuten garen. Den Fisch nach Ende der Garzeit aus dem Römertopf nehmen und warm stellen.
- 3) Die Petersilie in den Garsud geben und alles weitere 10 Minuten garen, bis der Sud etwas reduziert ist. Mit Schmand verfeinern und nach Belieben nachwürzen.
- 4) Die Karpfensteaks auf Teller anrichten, die Sauce darüber geben und mit Limettenspalten garniert servieren. Dazu Petersilienkartoffeln reichen.

Zubereitungszeit ca. 55 Minuten, Pro Portion ca. 32 g E, 17 g F, 23 g KH, 380 kcal/1596 kJ

Guten Appetit wünscht Ihr Fisch Klaassen Team