



KARIN SCHNEGDAR



Fotos: www.koeb.at

Karpfen

Der bucklige Kerl gehört zu den Lieblingsfischen der Österreicher.

Er hat nicht nur zur Festtagszeit in seiner vollen Pracht den großen Auftritt, dieser fleischige Süßwasserfisch aus heimischen Teichen macht in jedweder Form eine gute Figur: Ob gebacken in Mohnpanier, gebraten im Ganzen, kleingeteilt als Gulasch oder schwimmend in der Suppe – der Karpfen bietet ein festes Fleisch mit fein-nussigem Aroma, obendrein ist er fett- und cholesterinarm, aber reich an hochwertigem Eiweiß, Vitamin D und Aminosäuren. Damit die starken Gräten beim Essen nicht stören, sollte man den Karpfen vorher schröpfen, also die Haut längs leicht einschneiden. Der gefräßige Kerl ist übrigens nicht nur bei uns beliebt – in seiner Urheimat China gilt er als Delikatesse.



REZEPT DER WOCHE

GEBRATENES KARPFFENILET MIT ZWIEBELNUDELN UND SPECK

ZUTATEN (für 4 Personen):
600 bis 800 g Karpfenfilet, geschuppt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 El Dijonsenf, 3 Zehen Knoblauch, 2 Zweige frischer Thymian, 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin, Öl zum Braten, ca. 350 g Bandnudeln, getrocknet, 4 Stück Schalotten, 100 g Frühstücksspeck, Butter

ZUBEREITUNG

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, abseihen und kalt abschwemmen. Schalotten schälen, der Länge nach in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Eine Zehe Knoblauch schälen, blättrig schneiden. 1 Zweig Thymian und Rosmarin waschen, Blätter abzupfen, grob ha-

Gebratenes Karpfenfilet mit Zwiebelnudeln und Speck nach einem Rezept von Anton Pitour, Waldviertler Forellenhof, Eisenbergeramt 57, 3542 Jaidhof, Tel. 02716/6479

cken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebeln darin goldgelb rösten. Dann etwas Butter, die Kräuter und den Knoblauch begeben. Kurz rösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Speck in einer Pfanne langsam knusprig braten, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fisch portionieren, salzen, pfeffern und dünn mit Dijonsenf bestreichen. In einer beschichteten Pfanne etwas Butter und etwas Öl erhitzen, den Fisch einlegen und langsam beidseitig braten. Der Fisch soll glasig sein. Am Ende etwas Knoblauch und 1 Zweig Thymian begeben. Vor dem Servieren die Bandnudeln unter die Zwiebeln rühren, mit etwas Wasser untergießen und aufkochen, nochmals abschmecken, mit dem Fisch auf vorgewärmten Tellern servieren.