

Karpfen-Filet mit Letscho und Kartoffel-Puffer

Für zwei Personen

2 Karpfenfilets, á 200 g	300 g Kartoffeln	150 g Tomaten
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 grüne Paprika
1 rote Zwiebel	1 Knoblauch	300 ml Rinderconsommé
1 Bund Rosmarin	50 g Butter	50 g Mehl
Paprikapulver, scharf	Kümmelsaat, Chilischote	Sonnenblumenöl
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Karpfenfilet waschen, trocken tupfen und anschließend salzen, pfeffern und mehlieren. Eine Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen und etwas Rosmarin hineingeben. Anschließend das Karpfenfilet in die Pfanne geben und anbraten. Den Fisch danach aus der Pfanne nehmen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Paprikas waschen, trocknen und fein schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel, die Paprika und etwas Rosmarin andünsten. Anschließend die beiden Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben und zerdrücken. Alles mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, klein schneiden und mit in die Pfanne geben. Alles mit dem Rinderconsommé aufgießen und auf kleiner Stufe circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und reiben. Eine Knoblauchzehe abziehen und sehr fein schneiden. Die Kartoffelmasse mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Knoblauch würzen sowie zwei Esslöffel Mehl dazugeben. In einer Pfanne Sonnenblumenöl erhitzen und aus der Masse Kartoffelpuffer formen. Die Kartoffelpuffer von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Das Letscho auf einem Teller anrichten und das Karpfenfilet auf dem Letscho drapieren. Die Kartoffelpuffer in Streifen schneiden, neben dem Letscho anrichten und servieren.

Erwin Bem am 30. Januar 2013