

Karpfen-Filet im Parmesan-Mantel, Kartoffel-Püree

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Karpfenfilets, à 150 g	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
20 g Parmesan	1 Ei	1 Bund glatte Petersilie
3 EL Mehl	2 EL Semmelbrösel	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g mehlig. Kartoffeln	1 Zitrone, Abrieb	50 g Butter
50 ml Garflüssigkeit	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den gedünsteten Kohl:

300 g Weißkohl	1 Möhre	1 Zwiebel
100 ml Gemüsefond	2 EL Tomatenmark	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

½ Bund glatte Petersilie

Für den Fisch:

Die Filets salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Parmesan reiben.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Mit dem Ei vermengen. 2 EL Parmesan mit den Semmelbröseln, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Panierstraße aus Mehl, Ei und Semmelbröseln aufstellen.

Fisch erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in der Panade wälzen.

In einer Pfanne in heißem Öl langsam ausbacken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in einem Topf in gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und dabei das Wasser auffangen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Butter, aufgefangenem Kartoffelwasser und Gewürzen abschmecken. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für den gedünsteten Kohl:

Weißkohl in feine Streifen hobeln. Zwiebel und Möhre abziehen bzw.

schälen und fein schneiden. In einer Pfanne anrösten. Mehl und Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas erhitzen, mit Gemüsefond ablöschen. Kohl hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten schmoren.

Für die Garnitur:

Petersilienblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Marina Engelhardt am 28. Oktober 2024