

# Karpfen blau mit Meerrettich-Soße

## Für 4 Personen:

2 Spiegelkarpfen à 1 kg	2 Bund Suppengrün	1 Bund Petersilie
1 Bund Dill	1 Zitrone in Scheiben	4 Lorbeerblätter
15 Pfefferkörner	0,5 l trockener Weißwein	0,25 l Weißweinessig
Salz		

## Soße:

50 g frischer Meerrettich	400 ml Fischfond	1 Schalotte
1 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Weißwein
200 ml Sahne	Salz, Pfeffer	Zitronensaft

Gemüse waschen und schälen, in 1 bis 2 Zentimeter große Stücke schneiden.

Mit 2 Liter Wasser in einen großen Topf geben. Weißwein, Zitronenscheiben, Kräuter, Salz hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren.

Die Karpfen vorsichtig unter fließend kaltem Wasser abspülen. Die Schleimschicht muss intakt bleiben.

Den Essig in einem kleinen Topf aufkochen lassen und langsam über die Karpfen gießen – halten Sie die Fische dabei am besten mit einem Fischheber über den großen Kochtopf.

Karpfen in den Kochsud geben, bei kleiner Hitze 15 bis 20 Minuten garen lassen. Lässt sich eine Gräte leicht aus der Rücken-Flosse lösen, ist der Fisch gar.

Für die Soße die Butter in einem kleinen Topf zum Schmelzen bringen. Die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen, Mehl gut unterrühren. Mit Weißwein, Sahne und etwas Karpfen-Kochsud ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen.

Meerrettich schälen und fein reiben. Soße durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen, Meerrettich hinzufügen. Bei geringer Hitze warm halten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## Tipps:

Karpfen wird von September bis April angeboten, meist handelt es sich um Schuppen- oder Spiegelkarpfen. Letzterer hat ein festeres Muskelfleisch.

Achten Sie beim Kauf auf Frische: Hinweise dafür sind klare Augen, gut erhaltene Flossen und leuchtend rote Kiemen. Fragen Sie beim Händler nach, ob der Karpfen gewässert wurde. So gehen Sie sicher, dass er nicht modrig schmeckt. Zu Karpfen blau passen zum Beispiel Pellkartoffeln und gedünstete Möhren.

Karpfen ist eine der wenigen nicht gefährdeten Fischarten und dazu eine heimische. Im Jahre 2011 züchteten deutsche Betriebe rund 5100 Tonnen gemeinen Karpfen in Teichen, einige davon nach Ökostandards.

Karpfen hat viele Gräten. Zerlegen Sie ihn sorgfältig mit einem Fischmesser: Erst Rückflosse entfernen, dann oben die Haut abziehen. Das obere Filet vorsichtig von der Mittelgräte lösen, dann die Mittelgräte ganz herausheben. Das untere Filet hinter dem Kopf abtrennen und enthäuten.

test Januar 2013