



Karpfenfilet auf Kartoffelgemüse mit Meerrettich Sauce

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Interessante Zubereitung, stimmig – schmackig, vergleichsweise einfach und schnell zubereitet

Zutaten

- 4 Karpfenfilets à 180 g, ohne Haut und Bauchlappen
- 2 El Butter
- 2 El Pflanzenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas Mehl
- Für die Meerrettich Sauce:
- 1-2 Schalotten, fein gewürfelt
- 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 100 ml trockener Weißwein
- 1 Tl Zitronensaft
- 300 ml Fischfond aus dem Supermarkt
- 200 ml Sahne
- 50 g frisch geriebener Meerrettichsauce (Geht auch mit Meerrettich aus dem Glas)
- Für das Kartoffelgemüse:
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 g fest kochende Kartoffeln in 1 cm großen Würfeln
- 150 g Möhren in 1/2 cm großen Würfeln
- 150 g Petersilienwurzeln in 1/2 cm großen Würfeln
- 100 g Porree in 1/2 cm großen Würfeln
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Die Meerrettich Sauce:

Schritt2

Die Schalotten Würfel in der Butter glasig anschwitzen, das Mehl dazu geben, etwas mit schwitzen lassen.

Schritt3

Mit dem Weißwein, Fischfond und der Sahne aufgießen, glatt rühren, ca. 15 min. leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Schritt4

Kurz vor dem Servieren den geriebenen Meerrettich unter heben.

Schritt5

Das Kartoffelgemüse:

Schritt6

Die Kartoffelwürfel ca. 5 - 6min. in der Gemüsebrühe kochen, dann das klein gewürfelte Gemüse, für weitere 2 - 3 min. dazu geben.

Schritt7

Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Schritt8

Die Karpfenfilets:

Schritt9

Die Filets unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, ev. noch einmal schräg halbieren.

Schritt10

Mit Zitronensaft marinieren, salzen, pfeffern und leicht in Mehl wenden.

Schritt11

In heißem Pflanzenöl von beiden Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen und die Butter dazu geben.

Schritt12

Leise am Herd Rand zu Ende garen, nicht zu trocken braten.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Das Kartoffelgemüse mit einer Schaumkelle heraus nehmen, auf vorgewärmte Teller mittig anrichten, darüber den Fisch setzen.

Schritt15

Die Sauce drum herum und etwas über den Fisch träufeln. mit Petersilienblättchen oder Dillsträußchen garnieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** kartoffelgemüse, stimmig - schmackig

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/karpfenfilet-auf-kartoffelgemuese-mit-meerrettich-sauce/>