

Karpfenfilets in Kräuter Panade und Kresse-Kartoffelsalat

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **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' : '' });
```

Karpfenfilet am Heiligen Abend, kaum aufwendiger als Würstchen mit Kartoffelsalat.

Zutaten

- Für die Karpfenfilets
- 650 - 700g Karpfenfilet ohne Haut, küchenfertig
- 200 g frisch geriebene Semmelbrösel
- 2 Eier, mit 1 El Wasser verklappert
- 80 g glatte Petersilie, gehackt
- Saft 1 Zitrone
- 4- 5 El frisch geriebenen Meerrettich
- 3 - 4 El geschlagene Sahne
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, etwas Mehl
- Butterschmalz zum herausbacken
- Für den Kresse - Kartoffelsalat.:
- 500 g gleichmäßig große Pellkartoffeln
- 1 Schälchen Gartenkresse, gehackt
- 0,2 l Geflügel - oder Hühnerbrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein geschnitten
- 0, 1 l Apfelessig
- 1 Tl Dijon Senf
- 50 g braune Butter
- 50 ml Traubenkernöl

Zubereitungsart

Schritt1

Der Kresse - Kartoffelsalat:

Schritt2

Die Kartoffeln zunächst mit Salz und etwas Kümmel kochen, noch warm pellen und in Scheiben schneiden.

Schritt3

Die Zwiebelwürfel in der Geflügelbrühe kurz aufkochen und den Apfelessig und Dijon – Senf verrühren.

Schritt4

Heiß über die Kartoffeln geben, schwenken, bis ein sämiger Salat durch die natürliche Kartoffelstärke entstanden ist.

Schritt5

Mit Salz, ev. 1 Prise Zucker und frisch geriebenem Pfeffer nachschmecken und die gebräunte Butter, das Traubenkernöl und die gehackte Kresse unterheben.

Schritt6

(Die braune Butter mit dem Traubenkernöl ergeben einen tollen Geschmack)

Schritt7

Das Karpfenfilet:

Schritt8

Die gehackte Petersilie zunächst mit den Semmelbröseln mischen.

Schritt9

Das Karpfenfilet waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden.

Schritt10

Mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt11

Mit Mehl rund herum bestäuben und durch das verklapperte Ei und die Kräuter Panade ziehen, etwas andrücken.

Schritt12

In heißem Butterschmalz, bei mittlerer Hitze, 2 - 3 min. auf jeder Seite, goldgelb heraus braten, auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt13

Anrichtevorschlag:

Schritt14

Knusprig gebraten, mit dem Kresse – Kartoffelsalat, Sahnen – Meerrettich servieren, gern ergänze ich dieses Gericht mit einem frischen Feldsalat

Rezeptart: Warme Fischgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/karpfenfilets-in-kraeuter-panade-und-kresse-kartoffelsalat/>