

Karpfen mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

- 2 Karpfen von je etwa 1500 g
- je 2 gelbe und grüne Paprikaschoten
- 3 Zwiebeln
- 300 g Tomaten
- grober Pfeffer
- 400 g Lauch
- Salz
- 50 g Butter
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1/2 Bund Petersilie
- 100 g Crème fraîche
- 250 ml trockener Weißwein

Die Karpfen innen und außen gut waschen, dann unter fließendem kaltem Wasser schuppen.

Die Fische in Hälften teilen, dann noch je nach Größe 1-2 mal quer durchschneiden. 1 Zwiebel schälen und fein Reiben.

Mit Steakpfeffer und Salz sowie den Senf verrühren. Die Fischschnitten damit von allen Seiten sorgfältig bestreichen und 30 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen die übrigen Zwiebeln schälen und fein Hacken. Die Paprikaschoten vom Stielansatz, den weißen Rippen und Kernen befreien und in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Vom Lauch die dunkelgrünen Teile entfernen, die hellen in Ringe schneiden und sehr gut waschen. In einem nicht zu kleinen Topf die Butter erhitzen, die gehackten Zwiebeln sowie die Hälfte der Paprikastreifen und der Lauchringe darin 5 Minuten anschmoren.

Währenddessen die Tomaten enthäuten, 2 davon vierteln und beiseite stellen, die übrigen vierteln und mit zum Gemüse in den Topf geben. Das Gemüse in eine flache, feuerfeste Form füllen und die Karpfenstücke darauf legen.

Die Form in den kalten Backofen schieben. Auf 150°C aufheizen und das Gericht 45 Minuten garen. Kurz vor Ende der Garzeit die restlichen Paprikastreifen in 1 Tasse Salzwasser 5 Minuten blanchieren und mit dem Schaumlöffel herausheben.

Die übrigen Lauchringe im gleichen Wasser 5 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie fein Hacken. Alles Gemüse salzen. Die Fischschnitten auf eine vorgewärmte Platte heben.

Mit den blanchierten Paprikastreifen und Lauchringen sowie den Tomatenvierteln belegen und warm stellen.

Das gedünstete Gemüse aus der Backform in einen kleinen Topf umfüllen, mit der Crème fraîche und dem Wein verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie verfeinern und zum Fisch reichen.