

Karpfenfilets im Kräutersud

mit Wurzelgemüse, Paprika und frisch geriebenem Meerrettich



Zutaten für vier Personen

600 g Karpfenfilets, in 8 gleichmäßige Stücke geschnitten
80 g gelbe Paprika in Streifen
200 g rote Paprika in Streifen
150 g Lauch in Scheiben
150 g Karotten in Scheiben
200 g Sellerie in Scheiben
Petersilie, grob geschnitten
Salz, Pfeffer
natives Olivenöl extra
frischer Meerrettich

Für den Sud:

300 ml Weißwein
400 ml Wasser
Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Weißwein mit Wasser und den Gewürzen aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in den Sud geben und bissfest garen.

Die Karpfenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Olivenöl kurz anbraten und danach für ca. 5 Minuten im Gemüsefond garziehen lassen.

Von der Meerrettichstange ca. 5 cm abschälen.

Anrichten:

Vor dem Anrichten die Petersilie unter das Gemüse heben. Eine Schöpfkelle Gemüse mit etwas Sud in einen Suppenteller geben. Die Karpfenfilets darauflegen und frischen Meerrettich darüber raspeln.

Mein Tipp:

Servieren Sie frisches Stangenbrot dazu oder geben Sie zum Schluss geröstete Vollkornbrotwürfel über das Gericht.