

„ Karpfenfilet auf Lauch-Kartoffel-Gemüse mit Tomaten und Parmesan



Zutaten

- 500 g Karpfenfilet
- 200 g Lauch
- 200 g rohe Kartoffelwürfel 2 x 2 cm
- 100 g Zwiebelscheiben
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 5 EL Sauerrahm 10 %
- 200 g Fleischtomaten
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer,
frischer Oregano
etwas Mehl

Zubereitung

Die Lauchstangen längs halbieren, waschen und in 4 cm große Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel mit den Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne in 2 EL Olivenöl anbraten, Lauch und Sauerrahm zugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse in eine feuerfeste Form geben.

Die Karpfenfilets würzen, in Mehl wenden und im restlichen Olivenöl anbraten. Den Fisch auf das Gemüse legen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf das Karpfenfilet legen, mit Oregano und Parmesan bestreuen. Die Form in den 180°C heißen Ofen stellen und ca. 30 Min. backen.

Anrichten:

Die Karpfenfilets mit dem Gemüse auf einen Teller geben und mit dem Fond übergießen, der sich in der Form gebildet hat.

Mein Tipp:

Das Gericht lässt sich auch mit anderen Filetfischen zubereiten.