

# „ Gebratene Karpfenwürfel mit roten Zwiebeln, Karotten, Frühlingslauch, Sellerie, Tomaten und Kartoffeln und Sauerrahm-Kräuter-Dip



## Zutaten für 4 Personen:

- 480 g Karpfenfilet (grätenfrei)  
Grieß, Mehl zum Bestäuben
  
- 300 g gekochte Kartoffelwürfel
- 100 g rote Zwiebeln in Streifen
- 200 g Frühlingslauch in Stücken
- 200 g Karotten in Scheiben
- 200 g Staudensellerie in Scheiben
- 150 g Kirschtomaten
  
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Schnittlauch und Blattpetersilie geschnitten
- Natives Olivenöl extra

## Für den Dip:

- 250 g Sauerrahm 10 %
- Schnittlauch und Blattpetersilie geschnitten
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

## Zubereitung:

Die Karpfenfilets in ca. 4 x 4 cm große Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht mit Grieß und Mehl bestäuben.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Karpfenstücke knusprig anbraten und warm stellen. Das Gemüse mit den Kartoffeln in derselben Pfanne bei geringer Hitze hellbraun und bissfest garen.

Kirschtomaten und Kräuter ganz zum Schluss zu dem Gemüse geben. Anschließend die Karpfenstücke vorsichtig unter das Gemüse heben. Für den Dip Sauerrahm cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und den geschnittenen Kräutern abschmecken.

## Mein Tipp:

Sie können das Gericht auch mit Forelle, Zander oder Hecht zubereiten.

Ihr Gerald Wüchner, Küchendirektor VKLA