

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“



Backfisch (Karpfen)

Zutaten (4 Personen):

Karpfen 2 – 2,5 kg
Zitronen
Griffiges Mehl zum mehlieren
1 Karfiol
Essiggurken
Kapern
Zwiebeln
Mayonnaise
Salz & Pfeffer

Für den Salat:

½ Chinakohl
1 Zwiebel
8 Essiggurkerln
Walnussöl oder Öl zum Braten
Salz und etwas Honig

Zubereitung:

Am besten einen Karpfen zwischen 2-2,5kg, filetieren und schröpfen (alle 5mm – 8mm einschneiden bis kurz vor die Haut) 20min vor dem Frittieren mit frischem Zitronensaft (pro Filet Saft ½ Zitrone) marinieren, vor dem Frittieren den Fisch salzen und mit griffigem Mehl mehlieren. Das Mehl muss in jeden Einschnitt vom Schröpfen gelangen, damit der Fisch schön knusprig wird. 1 Stück Karfiol im Ganzen weichkochen und zerstampfen, mit 1 EL gehackten Essiggurken, 1 TL gehackten Kapern, 3 EL Zwiebelwürfel, Zitronensaft 3-4EL Mayonnaise, Salz und Pfeffer zu einer Art Remouladensauce abschmecken.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Für den gebratenen Chinakohlsalat, ½ Chinakohl fein schneiden, 1St Zwiebel und 8St Essiggurkerl in Streifen schneiden. Den geschnittenen Chinakohl in Walnussöl oder normalen Öl scharf anbraten, Zwiebel und Essiggurkerl Streifen dazu geben und mit braten. Mit Salz und etwas Honig abschmecken.