

Steirischer Wurzelkarpfen mit Salzkartoffeln

Zutaten für den Karpfen:

4 Karpfenfilets (à ca. 150–200 g)
Salz
2 EL steirisches Kürbiskernöl
Frischer Kren

Zutaten für das Wurzelgemüse:

2 Karotten
1 Stück Sellerieknolle (ca. 100 g)
1 Lauch
2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsesuppe leicht gesalzen
0,1 l Weißer Wermuth
2 Lorbeerblätter
Salz
1 EL Butter
Frische Petersilie, gehackt

Zutaten für die Salzkartoffeln:

600 g Kartoffeln
Salz
Kümmel ganz

Zubereitung

Karpfen vorbereiten
Die Filets mit Salz würzen.

Wurzelgemüse vorbereiten
Das Wurzelgemüse (Karotten, Petersilienwurzel, Sellerie) schälen und in feine Streifen schneiden.
Den Lauch und die Zwiebel ebenfalls in feine Ringe schneiden, Knoblauchzehen grob hacken.

Gemüse dünsten
Das vorbereitete Wurzelgemüse in Butter anschwitzen.
Mit Gemüsesuppe aufgießen, Wermuth, Lorbeerblätter hinzugeben und das Gemüse auf niedriger Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen, bis es knackig ist.

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Karpfen garen

Die Karpfenfilets in das Wurzelgemüse legen, mit einem Deckel abdecken und etwa 10 Minuten bei niedriger Hitze garziehen lassen. Der Karpfen sollte nicht kochen, sondern nur sanft ziehen, damit er saftig bleibt.

Salzkartoffeln zubereiten

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser mit Kümmel gar kochen.

Anrichten

Den Wurzelkarpfen zusammen mit dem Wurzelgemüse und etwas Brühe auf Teller geben. Die Salzkartoffeln als Beilage servieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie, geriebenem Kren und einem Tropfen Kürbiskernöl garnieren.