

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF



## Karpfen mit Grammel-Polenta

von Willi Haider

„Ohne Essen ist das Leben zum Vergessen“ - so das Lebensmotto von Haubenkoch Willi Haider. Dementsprechend gut schmeckt's bei ihm - er empfiehlt gebratenes Karpfenfilet mit Gewürzbutter und knuspriger Grammel-Polenta.

### Zutaten (4 Personen):

für den in Gewürzbutter gebratenen Karpfen:

ca. 600 g Karpfenfilet (geschröpft), evtl. mit Haut

Salz

½ Zitrone

für die knusprige Grammel-Polenta:

0,4 l Wasser bzw. schwache Suppe oder auch Fischfond

1 EL Schmalz

50 g Zwiebel (fein geschnitten)

50 g Grammeln (fein gehackt)

100 g Polenta

Salz, Pfeffer aus der Mühle

wenig Muskat

1 EL Petersilie (fein gehackt)

1 Ei

½ Pkt. Strudelteigblätter

**Zubereitung:**

Um die lästigen Gräten beim Essen nicht zu spüren, sollte man das Karpfenfilet vor der Zubereitung schröpfen: Dazu werden tiefe Einschnitte im Abstand von drei bis vier Millimeter in das Filet gemacht; anschließend gut mit Salz und Zitrone würzen und etwa 20 bis 30 Minuten marinieren - durch die Zitrone werden die kurzen Gräten weich und daher nicht mehr spürbar.

Für die Gewürzbutter etwa 150 Gramm Butter mit etwas Zimt (ganz), Kreuzkümmel oder Fenchel, Sternanis und etwas Ingwer aufschäumen lassen bzw. würzen, dann abseihen.

Für die Grammel-Polenta Zwiebel und Grammeln in Schmalz leicht anrösten, mit Wasser oder Suppe aufgießen, Polenta einlaufen lassen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten köcheln. Petersilie zugeben, salzen und ca. drei Minuten fertigkochen, abschmecken und etwas abkühlen lassen. Dotter einröhren und Schnee flott unterheben. Kaffeetassen oder Souffléeförmchen gut ausbuttern und mit Strudelteigblättern auslegen; Polenta-Masse einfüllen, eventuell leicht verschließen und im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad rund 50 Minuten backen. Die Karpfenfiletstücke nach dem Schröpfen mit Salz und Zitrone würzen, mit der Hautseite in griffiges Mehl tauchen und in Öl zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze etwa vier bis fünf Minuten gut anbraten; dann wenden und auf der zweiten Seite kurz fertig braten, kurz in der Gewürzbutter schwenken. Schließlich das Karpfenfilet mit der Hautseite nach oben auf Chinakohl anrichten und mit dem knusprigen Grammel Polenta servieren.