

Rezept

# Karpfenfilets auf Rahmwirsing

Ein Rezept von Karpfenfilets auf Rahmwirsing, am 20.04.2024

## Zutaten

- |   |  |
|---|--|
| <b>1</b> Wirsing (ca. 750 g, möglichst ohne harte Außenblätter) | <b>1</b> Zwiebel   |
| <b>200 g</b> Sahne  | <b>4 EL</b> Olivenöl   |
| Pfeffer   | Salz   |
| <b>1</b> Bio-Zitrone  | frisch geriebene Muskatnuss                                      |
| <b>2 EL</b> Butter  | <b>4</b> Karpfenfilets (ohne Haut und Bauchlappen, je ca. 180 g) |
|   | Mehl zum Wenden  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

## Zubereitung

1. Wirsing vierteln, waschen, putzen und den Strunk herausschneiden. Die Blätter in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Wirsing dazugeben und 2 Min. unter Rühren mitdünsten. Die Sahne dazugießen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Wirsing zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.
2. Inzwischen Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Hälfte der Schale fein abreiben, Saft auspressen. Fischfilets quer halbieren und mit Zitronensaft (1 EL zurückbehalten) beträufeln, 3 Min. ziehen lassen. Dann die Filets trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden, das überschüssige Mehl abschütteln. Die Zitronenschale zum Wirsing geben und den Kohl in 5-7 Min. fertig garen, dann mit übrigem Zitronensaft abschmecken.
3. Währenddessen übriges Öl und die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Karpfenfilets auf jeder Seite in 2-3 Min. braun braten. Den Rahmwirsing auf Tellern verteilen und die Karpfenfilets darauflegen.