

## Rezept

# Karpfen im Gemüsebett

Ein Rezept von Karpfen im Gemüsebett, am 25.03.2023

## Zutaten

<b>1</b> küchenfertiger Karpfen (etwa 1,5 kg)	<b>3 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1/4 Sellerieknolle	<b>2</b> Möhren
<b>1</b> Petersilienwurzel	<b>1</b> Kohlrabi
<b>1 Stange</b> Lauch	<b>2</b> Zwiebeln
<b>120 g</b> Butter	<b>125 ml</b> Weißwein (ersatzweise Fischfond)
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>200 g</b> Sahne
<b>1 Bund</b> Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 3 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 915 kcal

## Zubereitung

- 1.** Kopf und Schwanz des Karpfens abschneiden. Den Fisch längs halbieren und jede Hälfte in 3 Portionsstücke schneiden. Die Stücke waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und die Haut schräg einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

- 2.** Das Gemüse putzen bzw. schälen und waschen. Den Sellerie, die Möhren, die Petersilienwurzel und den Kohlrabi in dünne Stifte, den Lauch und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen.

---

- 3.** In einem Topf 3 EL Butter erhitzen und nacheinander Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel, Kohlrabi, Lauch und Zwiebeln darin andünsten. Den Wein oder Fond angießen, die Lorbeerblätter dazulegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

---

- 4.** Das Gemüse in einer feuerfesten Form verteilen. Die Karpfenstücke mit der Haut nach oben darauf legen. Die restliche Butter mit 1 Prise Salz in einem Pfännchen leicht anbräunen und über den Fisch träufeln. Die Sahne angießen und die Form mit Alufolie abdecken. Im heißen Ofen (unten) 20 Min. garen. Die Alufolie entfernen und weitere 5 Min. offen (Mitte) garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich die Flossen leicht herausziehen lassen.

---

- 5.** Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blätter fein hacken. Über den Karpfen streuen und in der Form servieren.