

Rezept

# Pochierter Karpfen mit Rosenkohl

Ein Rezept von Pochierter Karpfen mit Rosenkohl, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> Rosenkohl	<b>1</b> Zwiebel
Salz	<b>10</b> schwarze Pfefferkörner
<b>2</b> Lorbeerblätter	<b>1 EL</b> Weißweinessig
<b>800 g</b> Karpfenfilet mit Haut	<b>1 EL</b> Butter
<b>200 g</b> saure Sahne	frisch geriebene Muskatnuss
<b>1 EL</b> Mandelblättchen	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 27 g F, 43 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen, alle dunklen und welken Blätter entfernen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Die Köpfchen ca. 12 Min. dämpfen. Anschließend sofort im Eiswasser abschrecken. Nach ca. 5 Min. abgießen und trocken tupfen, dann die Köpfchen durch den Strunk halbieren.
2. Während der Rosenkohl gart, die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Zwiebspalten in einem weiten Topf mit 1 l Wasser, ½ TL Salz, den Pfefferkörnern, den Lorbeerblättern und dem Essig ca. 2 Min. kochen lassen.
3. Die Karpfenfilets auf Gräten untersuchen und diese ggf. mit einer Fischpinzette entfernen. Die Filets trocken tupfen und in insgesamt 4 Stücke teilen. In den Sud legen, dabei die Hitze sofort reduzieren, sodass der Sud nicht mehr kocht, sondern höchstens siedet. Die Karpfenfilets 8-10 Min. pochieren, mit einem flachen Schaumlöffel aus dem Sud heben und ggf. warm stellen.
4. Inzwischen die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und den Rosenkohl darin erwärmen. Die saure Sahne dazugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Zum Schluss die Mandelblättchen einrühren. Den sahnigen Rosenkohl auf Teller verteilen und die Karpfenfilets darauf anrichten.