Mariniertes Karpfenfilet
mit Kartoffel-Endiviensalat

Zutaten (für vier Personen)

750 g Karpfenfilet
Saft von 1 Zitrone
1 EL gehackte Dillspitzen
Pfeffer aus der Mühle
60 g Mehl
2 Eier
100 g Roggenbrotbrösel
3 EL Öl
15 g Kräuterbutter
4 Dillsträußchen

80 g Senfgurken
120 ml Gurkenfond
1/8 Salatgurke
½ Bund Radieschen
2 EL gehackter Dill
1 ½ EL geriebener Meerrettich
120 g Schmand

250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
150 ml Gemüsebrühe
80 g feine Zwiebelwürfel
1 TL mittelscharfer Senf
3 EL Obstessig
3 EL Öl
150 g Endiviensalat
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Karpfenfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit gehackten Dillspitzen bestreuen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, mehlieren, durch das aufgeschlagene Ei ziehen und in Roggenbröseln wenden.
Senfgurken, Salatgurke und Radieschen fein würfeln, mit gehacktem Dill, geriebenem Meerrettich und Schmand gut vermengen. Etwas Gurkenfond zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, im Glasschälchen anrichten.
Kartoffeln säubern, kochen, abschütten und gut ausdämpfen lassen. Dann schälen, etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Erhitzte Gemüsebrühe mit Senf, Obstessig, Öl und ansautierten Zwiebelwürfeln gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Kartoffelscheiben geben, vermischen und einziehen lassen. Endivien in Streifen schneiden, mit unterheben, einziehen lassen, nachwürzen.

Fischfilets in heißem Öl beidseitig goldgelb ausbraten und in aufgeschäumter Kräuterbutter wenden. In größere Stücke schneiden. Radieschen-Gurkenschmand als Spiegel auf flachem Teller anrichten, Fischstücke darauflegen und mit Dillsträußchen garnieren.
Kartoffel-Endiviensalat extra dazu stellen.

Nährwerte pro Person

713 kcal - 43 g Fett - 44 g Eiweiß - 42 g Kohlenhydrate - 3,5 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.