

Gefüllter Weihnachtskarpfen (4 Pers.)

- 2 Zwiebeln
- 1 kochfertiger Karpfen (ca. 2,0kg)
- 1 Prise Ingwerpulver
- 1 Prise Zucker
- 2 Reife Bananen
- 20 g Butter
- 1 Banane
- 1 Orange
- 2 EL Sahne
- 2 Tomaten
- 1 Pkg. Instant Curry-Sosse

Den Karpfen vorsichtig waschen, mit Essig oder Zitronensaft säuern, innen mit Salz, Fondor und Kräutern der Provence würzen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Orange filetieren, Banane in Scheiben schneiden. Alles miteinander vermischen, mit Pfeffer und Ingwerpulver würzen.

Den Karpfen mit der Masse füllen, mit Holzspiesschen zustecken, in eine ovale Auflaufform legen. Butter oder Margarine flüssig werden lassen, über den Karpfen giessen. Im Backofen ca. 45 min. garen.

Schaltung:

160-180Grad, 2. Schiebeleiste v. u.

Beim Garen im Umluftbackofen muss der Karpfen mit Alufolie abgedeckt werden, damit die Haut nicht trocken wird.

Schaltung:

180-200Grad, Umluftbackofen: 50-60 Min.

Für die Sauce 1/4 l Wasser zum Kochen bringen, Curry-Sosse hineinrühren und 1 Minute kochen lassen. Bananen schälen, mit dem Zerkleinerungsstab pürieren, in die Sauce rühren, mit Sahne und Zucker abschmecken. Den Karpfen mit der Sauce begiessen und 10 Minuten überbacken

Karpfenfilet mit Rotweinzwiebeln und Schnittlauchkartoffeln 2Pers.

2 Karpfenfilets à 180 gr. 1 mittlere rote Zwiebel 1/2 Frühlingszwiebel 3 Karotten 1 TL Schnittlauch 1/8 l Rotwein 1/2 EL Mehl 1/2 EL Tomatenmark 1/2 Zitrone, Saft davon 1 1/2 EL Rapsöl 1 TL Butterschmalz etwas Rübensirup 1 EL Rotweinessig Salz Pfeffer Melisse

Kartoffeln waschen, kochen, schälen und vierteln.

Karpfenfilet mit Jodsalz und Pfeffer würzen, mit Zitrone beträufeln.

Zwiebel schälen und in grobe Streifen schneiden. Frühlingszwiebel säubern und in grobe schräge Stücke schneiden. Schnittlauch fein schneiden.

Beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Karpfenfilet auf den Punkt braten.

Pfanne mit Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Frühlingszwiebel glasig angehen lassen, mit Mehl bestäuben, dann Tomatenmark dazugeben, kurz schwenken. Rübensirup angießen, Rotwein dazu, gut durchrühren und leicht einköcheln lassen. Nun Rotweinessig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft abrunden.

Neue Pfanne mit wenig Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln mit Schnittlauch anschwenken, dann salzen und pfeffern.

Karpfenfilet auf einem flachen Teller anrichten, Rotweinzwiebeln darauf verteilen und Sauce rundum angießen. Kartoffeln anlegen und mit Melissenblatt garnieren.