

# Karpfen-Filet in Gemüse mit Ingwer und Zitronengras

## Für 4 Personen

2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	3 Scheiben Ingwerwurzel
1 Stange Zitronengras	5 Korianderkörner	5 Pfefferkörner
5 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	50 ml weißer Balsamico
120 ml trockener Wermut	350 ml Fischbrühe	1 EL Walnussöl
1 EL Erdnussöl	1 TL weißes Sesamöl	1 Spritzer Zitronensaft
weißer Pfeffer	2 Karotten	1 Fenchelknolle
1 rote Paprika	1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Basilikum
1 Stange Staudensellerie	1 Tomate	600 g Karpfenfilet à 150 g

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen. Ingwer in feine Streifen, Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, dann das Zitronengras andrücken und in feine Scheiben schneiden.

Koriander- und Pfefferkörner im Mörser zerstoßen.

Schalotten, Knoblauch, Zitronengras und Ingwer in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Koriander und Pfeffer zugeben, mit Zucker bestreuen und diesen schmelzen. Dann mit Essig und Wermut ablöschen und die Flüssigkeit nahezu vollständig einkochen lassen. Brühe zugeben, alles einmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und den Sud 20 Minuten ziehen lassen. Mit Walnuss-, Erdnuss- und Sesamöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Karotten und Kohlrabi schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden, evtl. die Scheiben nochmal halbieren oder vierteln. Fenchel waschen, putzen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1,5 cm große Rauten schneiden. Petersilie und Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

In einer tiefen Pfanne mit 2 EL Olivenöl das vorbereitete Gemüse anschwitzen, mit wenig Wasser ablöschen, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, die Kräuterstiele zugeben, Gemüse langsam gar kochen, dann in den vorbereiteten Sud geben. In der Zwischenzeit Staudensellerie waschen, schräg in 5 mm dicke Stücke schneiden und kurz in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Tomate am Strunkansatz einritzen, kurz blanchieren, dann die Haut abziehen, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel und Staudensellerie zum anderen Gemüse in den abgekühlten Sud geben und 3 Stunden ziehen lassen.

Die Karpfenfilets mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl kurz von beiden Seiten braten. Den Sud mit dem Gemüse erwärmen und die gebratenen Karpfenfilets in den Sud dazu legen. Petersilien- und Basilikumblätter grob schneiden und darüber streuen. Die Fischfilets mit dem marinierten Gemüse anrichten und servieren.

Jörg Sackmann am 08. Dezember 2015