

Karpfen-Filet gebraten

Für 4 Portionen:

600 g Karpfen-Filet	Mehl	2 EL Rapsöl
1 EL Butter	4 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver	Salz, Pfeffer	Zitronenscheiben
Blattsalat	gekochte Kartoffeln	

Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.

Die Filets vom Karpfen unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Filets in der Marinade wenden, im Kühlschrank für 2 Stunden ziehen lassen oder am Vorabend einlegen. Filets aus der Marinade nehmen und sofort in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets einlegen. Filets auf beiden Seiten langsam braten (3-5 Minuten pro Seite). Bis sie schön braun sind.

Ungefähr 2 Minuten vor Ende der Garzeit Butter hinzufügen. Filets noch kurz braten, um ein kräftigeres Aroma zu erzielen.

Filets auf Salat mit Salzkartoffeln und Zitronenscheiben servieren.

Tipp:

Die Teller vorwärmen, um schnelles Auskühlen des Essens zu vermeiden.

NN am 30. November 2021