

Karpfen provenzalisch

Für 4 Portionen

4 Karpfenfilets, à 250 g	4 Olivenöl	4 Zwiebeln
6 Tomaten	1 Knoblauchzehe	0,5 Pck. Thymian
Salz, Pfeffer	75 g Oliven	0,25 l Roséwein, halbtrocken
4 EL Semmelbrösel	4 EL Butter	

Karpfenfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und gründlich trocken tupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.

Filets darin auf beiden Seiten kurz braun anbraten.

warm stellen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Tomaten waschen, putzen und in vierteln.

Knoblauchzehe schälen und fein schneiden.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten.

Tomaten zugeben und kurz mit andünsten.

Mit 2/3 vom Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

Oliven in Scheiben schneiden und untermischen.

Wein angießen, einmal kurz aufkochen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen Hälfte der Zwiebel-Tomaten-Mischung in eine große Auflaufform geben.

Karpfenfilets mit Salz und Pfeffer würzen und darauf verteilen.

Übrige Zwiebel-Mischung in den Zwischenräumen verteilen, den Weinfond angießen.

Semmelbrösel, Butter und übrigen Thymian verkneten, die Mischung auf den Karpfenfilets verteilen.

Die Form in den heißen Backofen schieben.

Karpfenfilets 20 Minuten fertig garen.

Karpfenfilets und Schmorgemüse anrichten.

Dazu nach Belieben Baguette servieren.

NN am 04. September 2026