

Karpfen, Rosenkohl und Rote Bete

Für 4 Personen

Zitronen-Gewürz-Butter:

250 g Butter	1 TL Bohnenkraut	1 Knoblauchzehe
1 TL Dill	1 Zitrone	

Gebratener Karpfen:

500 g Karpfenfilet	Salz, Pfeffer	Öl
--------------------	---------------	----

Rosenkohlsalat:

1 Hand Rosenkohl	Öl, Salz, Pfeffer
------------------	-------------------

Rosenkohlcreme:

400 g Rosenkohl	1 Zwiebel, geschält	$\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie
300 ml Brühe	Kümmel, Salz, schwarzer Pfeffer	Butter

Rote-Bete-Senf:

4 kl. rote Zwiebeln	3 Rote Bete	500 ml Johannisbeersaft
4 EL Balsamico	1 EL körnigen Senf	Kartoffelstärke

Rote-Bete-Nudel:

4 Rote Bete	Gemüsebrühe	100 ml Rote-Bete-Saft
1/3 EL kalte Butter		

Die Butter zimmerwarm mit Zitronenschale und -fruchtfleisch, Knoblauch und Gewürzen mixen.

Gebratener Karpfen:

Karpfenfilets in acht Stücke schneiden, salzen, pfeffern und auf der Hautseite in heißem Öl 2-3 Minuten braten, je nach Dicke des Filets. Den Fisch aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne kurz ausreiben. Dann einen Löffel Zitronen-Gewürz-Butter zugeben und die Filets mit der Hautseite nach oben erneut in die Pfanne geben.

Tipp:

Die restliche Butter lässt sich gut aufheben und auch als Brotaufstrich oder für andere Gerichte verwenden.

Rosenkohlsalat:

Für den gebratenen Rosenkohlsalat die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen. Den Rosenkohl in feine Scheiben schneiden oder hobeln und in eine sehr heiße Pfanne geben. Nach drei Sekunden das Öl dazugeben und zügig scharf mit Farbe anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und salzen.

Rosenkohl-Creme:

Den Rosenkohl putzen und klein schneiden.

Zwiebel schälen und feinwürfeln.

Einen Topf erwärmen und Zwiebeln darin glasig dünsten, etwas Kümmel zugeben. Dann den Rosenkohl in den Topf geben und alles schwitzen lassen. Brühe zugießen und köcheln lassen, bis die Brühe verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles samt der Petersilie in einen Mixer geben und fein pürieren. Zum Verfeinern etwas Butter zufügen.

Rote-Bete-Senf:

Zwiebeln schälen und längs in Spalten schneiden.

Die Rote Bete in feine Streifen schneiden.

Für den Rote-Bete-Senf die Zwiebeln anbraten. Rote-Bete-Streifen dazu geben. Balsamico und Johannisbeersaft in den Topf geben und reduzieren lassen. Das letzte bisschen Flüssigkeit mit der in kaltem Wasser angerührten Stärke abbinden.

Senf unterheben.

Rote-Bete-Nudel:

Rote Bete mit dem Spiralschneider zu 'Nudeln' schneiden.

Rote-Bete-Nudeln in gut gewürzter Brühe garziehen. Rote-Bete-Saft, kalte Butter zugeben und glasieren lassen.

Anrichten:

Gebratener Karpfen mit Rosenkohlsalat und -Creme, Rote-Bete-Nudeln und -Senf auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Diana Burkel am 14. Februar 2026