



Natur-Navi Oberpfälzer Wald

Ein Rezept der Altmugler Sonne für 2 Pers.

Stiftländer Graskarpfen



ZUTATEN

- 2 Graskarpfenfilets à 150g (mit Haut)
- Für Dotsch:
- 400 Gramm geschälte Kartoffeln
- 2 Eier (nur das Eigelb)
- Salz, Pfeffer
- 25 Gramm Schmand
- Geklärte Butter (Butterschmalz)
- Etwas Weizenmehl (Typ 405)



ZUTATEN

Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze 180 Grad Celsius)

Die Graskarpfenfilets beidseitig salzen und pfeffern; auf der Hautseite etwas melieren und in einer beschichteten Pfanne auf der Hautseite bei $\frac{3}{4}$ Hitze kross anbraten. Dabei am Anfang mit einer Winkelpalette auf das Filet drücken, um die Fischhaut auf dem Pfannenboden zu halten.

Wenn die Hautseite eine ansprechende Bräunung aufweist, das Filet in der Pfanne wenden. Nach einer weiteren Minute auf dem Ofen die Filets wiederum wenden und die hitzebeständige Pfanne mit den Fischtranchen auf der Hautseite in den Ofen stellen. Nach 6 – 10 Minuten (je nach Filet-Dicke) die Pfanne mit Hilfe eines Topflappens aus dem Ofen nehmen und mit der Hautseite nach oben warmhalten.

Tipp: an der Schnittfläche des Filets können Sie mit einer Grätenpinzette die karpfentypischen Gräten aus dem Filet ziehen (die Mühe ist es wert!).

Empfehlung dazu: Dotsch (Reiberdatschi, Reibekuchen etc.)

