

Karpfen auf Gemüsebett mit Petersilienkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

2 große Filets vom Aischgründer Karpfen
2 Zwiebeln
1 kleine Stange Lauch
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
2 Stangen Staudensellerie

1 ½ Bund Petersilie
(alternativ: Bärlauch im Frühling oder jeweils 1 Zweig Rosmarin je Päckchen)
750 g Kartoffeln
50 g Butter
Puderzucker, Salz, Pfeffer
2 Bogen Backpapier, Küchengarn

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, Karotten und Petersilienwurzeln in Stifte, den Lauch in Ringe schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls in Ringe schneiden.
- Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
- Jedes Karpfen-Filet in zwei Stücke teilen und trocken tupfen.
- Die Backpapierbögen halbieren, etwas Butter mittig verstreichen, das geschnittene Gemüse darauf verteilen und die Filetstücke jeweils darauf legen. Den Fisch salzen und pfeffern. Die Zwiebelringe und die geschnittenen Kräuter gleichmäßig auf allen Fischstücken verteilen und eine Butterflocke darauf setzen.
- Nun das Ganze mit Puderzucker bestäuben und die Fischstücke in das Backpapier einpacken. Darauf achten, dass die Butter nicht auslaufen kann. Mit dem Küchengarn die Päckchen fixieren und in den vorgeheizten Ofen auf den Rost legen.
- Ein tiefes Blech mit Wasser gefüllt darunter schieben. Nun bei 160 Grad Umluft ca. 30-40 Minuten garen lassen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln. In wenig gesalzenem Wasser 20 Minuten garen, dann abgießen und abdampfen lassen. Mit zerlassener Butter und der gehackten Petersilie vermischen.



Tipp:

Man serviert jeder Person entweder sein Päckchen zum selbst Öffnen oder der Fisch wird bereits in der Küche ausgepackt. Dazu schneidet man das Backpapier mittig zum Filet hin ein und entfernt das Papier vorsichtig, ohne den Fisch zu beschädigen.

Den Fisch zusammen mit Petersilienkartoffeln servieren.

REWE Dein Markt