

# KARPFFEN BLAU MIT MEERRETTICHSAUCE

Starten Sie mit einem traditionellen Fischgericht ins neue Jahr: mit zartem Karpfenfleisch und cremiger Sauce. Seinen bläulichen Ton verdankt der Fisch seiner Schleimschicht, dem schonenden Garen im Würzsud und einem Schuss Essig.

## FÜR 4 PORTIONEN

2 Bund Suppengrün  
1 Zitrone  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Dill  
½ TL Salz  
500 ml trockener Weißwein  
2 Spiegelkarpfen à 1 kg (küchenfertig)  
250 ml Weißweinessig  
4 Lorbeerblätter  
1 EL Pfefferkörner

## MEERRETTICHSAUCE

1 EL Butter  
1 Schalotte  
1 TL Mehl  
100 ml Weißwein  
200 ml Sahne  
400 ml Kochsud vom Karpfen oder Fischfond aus dem Glas  
50 g Meerrettich  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

## PRO PORTION

E: 63 g | F: 12 g | KH: 4 g | 376 kcal

- 1 Das Suppengrün putzen, gegebenenfalls schälen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Gemüse, Zitrone, Petersilie, Dill und Salz in einen großen Topf geben, Wein und 2 l Wasser zugießen und aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren.
- 2 Die Karpfen behutsam unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Die Schleimschicht muss intakt bleiben. Den Essig in einem kleinen Topf aufkochen und langsam über die Karpfen gießen, die Fische dabei mit einem Fischheber über den großen Kochtopf halten. Die Karpfen mit Lorbeer und Pfeffer in den Sud geben und bei geringer Hitze 15–20 Minuten garen. Der Fisch ist fertig, wenn sich eine Gräte leicht aus der Rückenflosse lösen lässt.
- 3 Für die Sauce die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Das Mehl unterrühren. Mit Weißwein, Sahne und Sud oder Fond ablöschen, bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Den Meerrettich schälen und fein reiben. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen, den Meerrettich zufügen. Bei geringer Hitze warm halten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

## WISSENSWERTES

Der Name Meerrettich bedeutet wahrscheinlich »größerer Rettich« oder spielt darauf an, dass die Pflanze in ihrer osteuropäischen Heimat oft wild an Küsten wächst. Süddeutsche und Österreicher nennen sie Kren. Frisch gerieben gibt die Wurzel vielen Gerichten und Saucen eine besondere Schärfe.

Frischen Karpfen erkennt man an seinen klaren Augen, gut erhaltenen Flossen und leuchtend roten Kiemen. Greift man auf gewässerten Karpfen zurück, geht man sicher, dass er nicht modrig schmeckt.

