



KARPFENFILET MIT BASILIKUM-PASTE



ZUTATEN

4 Karpfenfilets ohne Haut
(ca. 60 – 80 g je Filet)
Salz
Weißer Pfeffer
Rapsöl
Mehl

ZUM ANRICHTEN

4 reife Tomaten
Salz, Pfeffer
Balsamico-Essig
Rapsöl
Basilikumblätter

FÜR DIE BASILIKUM-PASTE

20 g Basilikumblätter
10 g glatte Petersilienblätter
25 g Crème Fraiche
50 g Butter (Raumtemperatur)
3 EL fein geriebenes Weißbrot
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Basilikum und Petersilienblätter waschen, trocknen, grob zerschneiden. Mit einem Mixstab zusammen mit der Crème Fraiche pürieren. Nach und nach die Butter zugeben. Das Kräuterpüree mit dem Weißbrot zu einer Paste verkneten und mit den Gewürzen und dem Zitronensaft pikant abschmecken. Karpfenfilets abtrocknen und würzen. Die Filets auf einer Seite leicht mit Mehl bestäuben und auf der anderen Seite mit der Basilikum-Paste bestreichen. Filets mit der Mehlseite mit etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten, nach 2 – 3 Minuten aus der Pfanne nehmen und auf einer geölten Alufolie unter dem vorgeheizten Ofen gratinieren (ca. 5 Min.).

Zum Anrichten die Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Auf Tellern rosettenförmig anordnen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamico-Essig und Rapsöl beträufeln. Als Letztes die gratinierten Filets aus dem Ofen nehmen, abtropfen lassen, auf den Tomaten anrichten und mit frischem Basilikum verzieren.

BEILAGEN DIE DAZU PASSEN Weißbrot oder Chiabatta