



[Drucken](#)

Oberpfälzer Karpfenfilet mit Schwarzbrotbröseln



Zutaten für 4 Personen

Für das Gemüse:

- 40 g Rote Bete
- 2 Kohlrabi
- 200 g Karotten
- 200 g Kartoffeln
- 40 g bayer. Butter

Für die Fischfilets:

- 700 g Karpfenfilets
- ½ Zitrone
- 50 g Frühlingskräuter, z.B. Kerbel, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Bärlauch
- 400 g bayer. Schmand
- 80 g Schwarzbrotbrösel
- 120 g Allgäuer Emmentaler, gerieben
- 80 g bayer. Kräuterbutter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse waschen, putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Dabei die kleinen Kohlrabi- und Rote-Bete-Blätter zur Dekoration aufbewahren. Butter in einer großen beschichteten Pfanne zerlassen. Gemüsewürfel hinzugeben, salzen und pfeffern und 10-15 Minuten mit Deckel dünsten.
2. Karpfenfilets salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft marinieren. In der Zwischenzeit die Kräuter hacken, mit dem Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schwarzbrotbrösel und Käse mischen.
3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Fischfilets in Butter 3 Minuten anbraten, wenden und 3 Minuten weiterbraten. Kräuterschmand in eine feuerfeste Form füllen, Fischfilets nebeneinander hineinlegen und mit der Käsemischung bedecken. Die Kräuterbutter in kleinen Flöckchen darüber verteilen. Karpfenfilets im Ofen 12-15 Minuten überbacken, mit dem Gemüse anrichten und mit Kräutern und den aufbewahrten Blättchen dekorieren.