

Oberlausitzer  
BioKarpfen

## BioKarpfen-Rezepte

aus gesunder köstlicher Küche

Unser BioKarpfen ist ein regionales Produkt aus ökologischer Teichwirtschaft. Ein Genuss für Sie und unser Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden und einer intakten Umwelt. Um Ihnen die Vielfältigkeit unseres BioKarpfens in der Küche vorzustellen, haben wir 18 Rezepte zusammengestellt, mit denen sie den BioKarpfen jeweils von einer anderen geschmacklichen Seite kennenlernen können. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit.

### Piccata vom Karpfenfilet auf Tomatennudeln



Zutaten für 5 Personen: 500 g Karpfenfilet, 3 Eier, 150 g Parmesan (fein gerieben, nicht aus der Streudose), Mehl, Öl, Salz, 250 g Bandnudeln, ½ Bund Basilikum, 200 g gelbe & 200 g rote Kirschtomaten, 1 Zucchini (handelsübliche Größe), Salz, Butter

Den Käse mit den Eiern verquirlen und 10 Minuten stehen lassen. In dieser Zeit die Zucchini klein schneiden und die Tomaten halbieren. Wenn die Nudeln ins

Wasser gegeben sind, werden die Karpfenfilets minimal gesalzen, in Mehl gewendet, durch das „Käseei“ gezogen und in einer Pfanne mit reichlich Öl gebraten. Zeitgleich die Zucchini in Butter dünsten, die Tomaten und die heißen Nudeln dazugeben. Vollendet wird mit etwas Salz, Pfeffer und Basilikum. Wenn der Fisch von beiden Seiten goldbraun ist, auf Küchenpapier ablegen, anschließend auf den Tomatennudeln anrichten. Mit Kresse oder auch Basilikum dekorieren.

## Karpfenspieß auf Zitronengras mit kleinem Salat



Für 4 Personen: Die vorbereiteten Spieße langsam auftauen lassen. Auf Küchenkrepp trockenlegen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, scharf in Rapsöl von allen Seiten anbraten und ziehen lassen. Trockengeschleuderte Blattsalate auf Gurkscheiben anrichten und mit einem Dressing aus 2 Teilen kalt gepresstem Sesamöl, 1 Teil Mitsukan

(gewürzter Reisessig) geröstete Sesamsaat, Salz und Zucker nach Geschmack marinieren. Die Spieße auf dem Salat anrichten und eine halbe Limette darüber ausdrücken.

## Marinierter Karpfen mit Kürbis



Zutaten für 5 Personen: 600 g Karpfenfilet, Mehl, Salz, Öl, 300 ml Wasser, 50 g Zwiebeln, 50 ml Essig, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 200 g Muskatkürbis, 200 g Hokaidokürbis, Nussöl, Salz, Zucker, Weißwein, Essig, Salatblätter, Kürbiskerne

Den Karpfen in zehn Stücke schneiden, in Mehl wenden und braten. Wenn er goldgelb gebraten ist, herausnehmen und in eine Auflaufform legen. In dem Bratfett Zwiebelwürfel farblos anbraten und mit den weiteren Zutaten einen Sud kochen. Diesen dann über den gebratenen Karpfen

geben. Der Hokaidokürbis wird in Spalten geschnitten, der Muskatkürbis in Würfel. Die Spalten nicht zu heiß anbraten, anschließend mit Weißwein ablöschen und mit Essig, Salz und Zucker abschmecken. Kurz darauf die Würfel zugeben und noch kurz (bissfest, je nach Größe) mitgaren. Nach dem Erkalten dekorativ anrichten, den Karpfen darauf legen. Mit Salatspitzen und Kürbiskernen vollenden.

## Karpfenrosen mit bunten Pfifferlingen



Für 4 Personen: 12 Stück Karpfenrosen über Nacht im Kühlschrank langsam auftauen lassen. Für die Zubereitung 0,25 l trockenen Weißwein und 0,25 l Gemüsesud in eine kleine Kasserolle geben, mit Lorbeerlaub, Salz/Pfeffer würzen, abschmecken und auf ca. 2/3 einkochen lassen. Ein Bund Wurzelwerk schälen, würfeln, im Sud relativ gar dünsten lassen und die Fischrosen in den Gemüsesud setzen und ziehen lassen. Zum Anrichten 600 g gewaschene trockene Pfifferlinge in wenig Speiseöl in einer Pfanne scharf anbraten, 30 g Butter, Zwiebelwürfel und gezupfte Petersilie zugeben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Beim Anrichten werden die Pfifferlinge und die Gemüsewürfel auf einen heißen Teller gegeben. Die Karpfenrosen werden aufgesetzt und mit etwas Karpfenfond benetzt.

## Knuspertürmchen mit geräuchertem Karpfen



Zutaten für 5 Personen: 600 g geräucherter Karpfen (je 200 naturell, Kräuter, Sesam), 12 sehr dünne Baguettescheiben, 200 g Frischkäse, 50 g saure Sahne, 1 EL Meerrettich (nach Belieben gern auch mehr), 1 Schale Gartenkresse, 1 Bund Dill, ½ Bund Blattpetersilie, 100 g verschiedene Blattsalate zur Dekoration, Essig, Öl, Salz, Zucker zum Marinieren der Salate (nach Wunsch)

Schneiden Sie die Karpfenfilets in je 5 schöne Stücke. Vermischen Sie die Kräuter bis auf etwas Dill und Kresse mit Frischkäse, saurer Sahne und Meerrettich. Die hauchdünnen Brotscheiben am besten am Vortag schneiden und liegen lassen oder kurz im Ofen trocknen. Im Wechsel werden Karpfenfilet, Kräuterfrischkäse und Dörrbrot zu einem Türmchen aufgebaut. Mit den Salaten etwas dekorieren, kurz das gelungene Kunstwerk bestaunen lassen und dann genießen.

## Geräucherter BioKarpfen auf Gurkensalat mit Sauerrahm



Zutaten für 5 Personen: 250 g geräucherter BioKarpfen, 600 g Salatgurke, 3 Schalotten, 1–2 EL gehackte Kapern, ½ Bund Dill, 275 g saure Sahne, Pfeffer, 1,5 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, 1,5 TL Senf, Meersalz

Die Gurken vom Blütenansatz zum Stiel schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten für die Salatsauce schälen und in sehr feine Würfel schneiden, den gewaschenen Dill mit den Kapern klein hacken. Die saure Sahne mit den Schalotten, dem Dill und den Kapern verrühren. Mit Zitronensaft, Senf, Meersalz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Gebratener Karpfen auf Wokgemüse



Zutaten für 5 Personen: 800 g Karpfenfilet, gebranntes Sesamöl, Sojasauce, Mehl & Öl zum Braten, 1 Broccoli, 200 g Karotten, 100 g Sojasprossen, je 1 gelbe & rote Paprika, 1 Kohlrabi, ½ Chinakohl (max. 200 g), Sesamöl, Sojasauce, Saft einer Limone

Karpfen in 10 möglichst gleich große Stücke schneiden. Mit etwas Sojasauce

und sehr wenig Sesamöl marinieren. Alle Gemüse dekorativ schneiden (Broccoli in Röschen, Chinakohl in Blättchen, Rest in Streifen) und alle außer Sprossen und Chinakohl in heißem Öl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und mit Deckel kurz garen. Erst am Ende Sprossen, Chinakohl und Limonensaft ergänzen. Karpfen in Mehl wenden, direkt in Öl braten, anschließend auf Wokgemüse anrichten.

## Karpfen in Burgundersud



Zutaten für 4 Personen: 400 g Karpfenfilet, 0,4 l kräftigen, trockenen Rotwein, Zucker, Salz, Pfeffer, Rapsöl, 250 g Karotten, 3 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, Salat, Kräuter

Das Karpfenfilet von der Haut ziehen und zu Blüten formen. Anschließend den Rotwein mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle und etwas

Rapsöl auf ein Drittel einkochen lassen und die vorbereiteten Karpfenblüten in diesem Sud gar ziehen lassen. Karotten zu Scheiben schneiden und diese mit Olivenöl, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer langsam in einer flachen Pfanne glasieren. Beim Anrichten wird das lauwarmer Gemüse flach auf dem Teller ausgelegt, mit frischem Salat garniert und mit der Blüte getopt. Das Karpfenfilet mit etwas Sud beträufeln und mit frischen Kräutern ausgarnieren.

## Karpfenschnitzel auf Rahmgemüse



Zutaten für 5 Personen: 500 g Karpfenfilet, 100 g sehr dünne Baguettescheiben, 1 Bund Dill, 1 Bund Blatt Petersilie, 1 Schale Kresse, Salz, Öl zum Braten, ½ Romanesco, ½ Blumenkohl, 200 g rote & 200 g gelbe Karotten, 400 ml Sahne, 500 g festkochende Kartoffeln, 1 Kohlrabi, Salz, Butter, Zucker

Das Karpfenfilet in 5 Stücke schneiden und leicht gesalzen in eine Schüssel geben. Die austretende Flüssigkeit enthält Eiweiß, welches später das Brot „festhält“. Aus den Brotscheiben ein grobes Panierbrot herstellen und mit den gezupften Kräutern vermischen. Wenn das Öl in der Pfanne heiß ist, den Fisch fest in die Brot-Kräuter Mischung drücken und knusprig braten, anschließend alles paniert zubereitet auf Küchenpapier zwischenlagern. Das Gemüse schön klein schneiden, in Butter anschwitzen und mit Sahne dünsten. Mit Salz und etwas Zucker abschmecken, Deckel drauf und rund 5 Minuten garen. Die Garzeit hängt von Ihrer Schnittgröße ab.

## Pfannenkarpfen auf Portulak



Für 4 Personen: 4 Medaillons vom grätengeschnittenen Karpfenfilet waschen, trocken tupfen und in heißen Rapsöl in einer beschichteten Pfanne auf beiden Seiten 2 Minuten braten und mit etwas Butter nach ziehen lassen. Zwiebel- und Karottenwürfel, Cashewkerne und eine kleine geschnittene Knoblauchzehe in einem flachen Topf in Olivenöl dünsten und

600 g gewaschenen und geputzten Portulak und Blattspinat mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat würzen und 2 Minuten schwenken. Anschließend sofort wie auf dem Foto anrichten. Den Fisch mit der Bratenbutter und frischer Zitrone beträufeln.

## Räucherkipfen auf schwarzen Linsen



Für 4 Personen: 150 g Beluga-Linsen und 100 g Knollenselleriewürfel in 0,5 l Rinderbrühe mit Salz, Pfeffer, etwas Weißweinessig und Zucker 30 Minuten auf kleiner Flamme weich kochen lassen. Nach dem Abkühlen mit etwas mittelscharfem Senf abschmecken und mit dem nicht zu kalten Rauchfisch anrichten.

## Hecht-Karpfen-Taler mit Wurzelgemüsecurry



Zutaten für 5 Personen: je 500 g Hecht-/Karpfenfilet und Schlagsahne, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Tabasco, Speiseöl, 750 g Wurzelgemüse (Pastinaken, Steckrübe, Lauch, Karotten, Staudensellerie), 100 g Semmelmehl, Butterschmalz, Curry, Pfirsichsaft, Gemüsefond, 250 g Bulgur, Koriandergrün

Hechtfilet ohne Haut grob würfeln, würzen, anfrieren. Anschließend zzgl. gekühlter Sahne und Ei im Mixer eine Farce herstellen, abschmecken und durch ein Haarsieb streichen. Karpfenfilet ohne Haut zerkleinern, würzen & unter die Farce geben. Die Masse zu Talern formen, in Semmelmehl wälzen und von beiden Seiten anbraten. Gemüse putzen, in grobe Scheiben schneiden, scharf anbraten, würzen. Pfirsichsaft mit Gemüsefond angießen und ziehen lassen. Bulgur laut Verpackung zubereiten, mit Koriandergrün vollenden und anrichten.

## Warthaer Karpfenfilet im Schwarzbiermantel



Zutaten für 5 Personen: 750 g Karpfenfilet,  $\frac{1}{8}$  l Bier mit einem kräftigem Eigengeschmack (alternativ mit Wein oder Milch kräftig abschmecken), Salz, Pfeffer, Muskat (Gewürzvorschläge: Kardamom, Koriander), 2 Eigelb, 2 Eiweiß (wird besonders locker mit Eischnee), 150 g Weizenmehl gesiebt oder Dinkel (auch Vollkornmehl möglich), Öl zum Ausbacken, frische

Kräuter für den Teig bei Ausbacken in Pfanne oder Frittierbad

Den Teig mindestens 15 Minuten quellen lassen. Für eine bessere Lockerheit des Teiges kann der Eischnee auch erst kurz vor dem Ausbacken untergehoben werden. Das Filet oder die Filetstücke ebenso würzen und mehlieren und anschließend durch den Teig ziehen und ausbacken.

## Überbackener Karpfen mit Kartoffelschaum und Kumquat-Fenchelpfanne



Für 4 Personen: Aus 300 g mehlig kochenden Kartoffeln mit 0,15 l heißer Milch, 50 g Butter, Salz und Muskat ein schaumiges Püree bereiten. Dieses auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und 2 Eigelbe mit einem Schneebesen unterheben. Die 4 Karpfenstücke mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mehlieren und in einer vorgeheizten Pfanne mit wenig Rapsöl

jede Seite 2 Minuten braten. Die fast durchgegartenen Medaillons auf ein Backblech mit Backpapier legen, mit einem Löffel den Kartoffelschaum auf die Filetstücken verteilen, mit etwas verrührtem Eigelb bepinseln und im Backrohr (Grill, Salamander) mit voller Oberhitze goldgelb gratinieren. Die Kumquats waschen und in Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen und in feine Spalten raspeln. Beides mit ein paar Rosa Beeren in einer flachen Pfanne in Rapsöl schwenken.

## Karpfen-Gemüse Eintopf



Zutaten für 5 Personen: 800 g Karpfenfilet, je 200 g gelbe & rote Karotten, 100 g Sellerie, 200 g Petersilienwurzel, 100 g Erbsen, 400 g festkochende Kartoffeln, Salz, 2 l Wasser, Lorbeer

Schneiden Sie alle Gemüse in Scheiben, Würfel oder Streifen. Aus den Resten wird ein kräftiger Gemüsesud gekocht und durch ein Sieb passiert. In diesem Sud wird das frische Gemüse bissfest gekocht. Erst zum Schluss kommen die Filetstücke dazu. Nachdem der Fisch zugegeben wurde den Eintopf nicht mehr kochen und rund 4 Minuten ziehen lassen.

## Gedämpftes Karpfenfilet mit gelben Gemüsepaprika, Tomaten und Röstbrotwürfel



Für 4 Personen: 4 Karpfenmedail-  
lons (je 100 g) ohne Haut mit Salz/  
Pfeffer würzen und in einem Topf mit  
Dämpfeinsatz und Deckel jeweils etwa  
vier Minuten lang dämpfen und ziehen  
lassen. Grobe Würfel von einem Bröt-  
chen in Olivenöl und später Butter  
leicht anrösten und salzen. Einen fla-  
chen Topf mit Knoblauch auswischen  
und 300 g geschälte gelbe Paprika-

und Tomatenwürfel kurz in Olivenöl glasig braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 0,1 l trockenem Weißwein ablöschen. Diesen auf 1/3 reduzieren und den rohen Blattspinat ohne Stiele mit einer Butterflocke darunter schwenken. Auf den vorgewärmten Tellern wird mit einem großen Löffel das Gemüse möglichst hoch ange-  
richtet. Die Medaillons werden aufgelegt und mit dem Fond vom Gemüse überglänzt. Zuletzt werden die noch heißen Brotwürfel und grob geschnittene Blatt Petersilie um den Fisch verteilt.

## Gebeizter Karpfen mit Limonensaucercreme



Für 4 Personen: 2 grätengeschchnittene,  
sehr frische Karpfenfilets trocknen &  
die Fleischseite mit 80 g Salz, 40 g  
Zucker, frisch gebrochener Pfeffermi-  
schung und reichlich geschnittenem  
Dill belegen mit der Hautseite nach  
unten den Fisch mit Folie abdecken  
und für 24 Stunden im Kühlschrank  
beschwert marinieren lassen. Nach  
dieser Zeit mischt man etwas Creme

fraiche mit Honig, Senf, Salz und Zitronensaft zu einer herzhaf-  
t süßen Soße und gibt diese mit Blattsalaten und dem mit einem  
scharfem langen Messer, geschnittenen Karpfen auf die 4 Teller.

# Räucher-Karpfen auf herzhafter Kartoffelwaffel mit Sauerkirschen



Für 4 Personen: 100 g warme, mehlig kochende Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit 300 g Waffelteig nach Grundrezept ohne Zucker zu dickflüssig cremigem Teig verarbeiten und 20 Min. ruhen lassen. Den Teig anschließend bei nicht zu hoher Temperatur goldgelb ausbacken. Nach erster Probe ggf. ein Ei zusätzlich unterrühren. Die Waffel mit

einer Creme aus Sauerrahm, Salz und Zitrone garnieren, abgetropfte Sauerkirschen, geräucherter Karpfen (nicht aus Kühlschrank) und frischen Sprossen oder Salat anrichten.



Vielen Dank unseren Köchen: Axel Göber (Barockschloss Rammenau), Robert Mazalla (Landhotel „Zur guten Einkehr“ Grubschütz), Daniel Fischer (Restaurant Daniel, Dresden) und Uwe Marten (freier Gourmetkoch)