

Gebackener Karpfen in der Sesamkruste mit Karotten-Graupen-Gemüse

Rezept für 4 Personen

Koch Detlev Ueter leitet die Koch- und Service-schule im Gastronomischen Bildungszentrum Koblenz. Sein Credo: die Freude am Kochberuf und an der Dienstleistung an junge Menschen weitergeben. Gemeinsam mit der „Jeunes Restaurateurs Eliteklasse“, einem bundesweit einmaligem Ausbildungsprogramm, hat er eine Kochwerkstatt organisiert. Ein Unterrichtspunkt ist dort zum Beispiel: Profi-Tricks beim Filetieren von Fisch. Für dieses Rezept verwendet er Karpfen, eine in Deutschland heimische Fischart, die im Gegensatz zu vielen anderen Arten noch nicht von der Überfischung bedroht ist.

Karpfen

Zubereitung

Die Karpfenfilets würzen mit Salz und Ducca. Dann mit Ei und Sesam panieren und auf ein Blech legen. Bei Bedarf in einer Pfanne mit viel Fett ausbacken.

Zutaten

| | |
|---|-------------------------------|
| 4 | Karpfenfilets, eingeschnitten |
| 2 | Toastbrot-scheiben |
| | Ducca |

Graupen

Zubereitung

Die Schalottenwürfel mit etwas Butter anschwitzen. Dann die Graupen und die gewürfelten Karotten zugeben und mit Weißwein und Gemüsebrühe weich kochen lassen. Die Graupen mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Graupen weich sind, mit geschlagener Sahne verfeinern und mit Kräutern wie z.B. Schnittlauch abschmecken. Es würde aber auch ein kleiner Kräutersalat aus Frühjahrskräutern passen.

Zutaten

| | |
|-------------------|------------------------|
| 250 g Graupen | 50 g Schalotten |
| 50 g Butter | 200 ml Weißwein |
| 500 g Gemüsebrühe | 100 g Sahne geschlagen |
| 400 g Karotten | Salz, Pfeffer |

Alles anrichten

Unten die Graupen, darüber den Fisch, dann die Tagliatelle, dann spitz die süßen Möhren. Dann links und rechts das Schäumchen.

Tipps zum Gericht

Karpfen

Karpfen haben Gräten, oder? Mit diesem Trick nicht mehr:

Erst den Karpfen filetieren: Dazu ein Tuch nehmen, hinter den Kiemen einschneiden. Dann die Filets mit einem ziehenden Schnitt am Rücken entlang auslösen. Wichtig ist, nicht zu stechen, sondern ziehend mit der ganzen Klingenslänge zu schneiden.

Und jetzt der Trick: Das ausgelöste Filet wird mit der Hautseite unten auf ein Schneidebrett gelegt und in 2-3 mm Abstand fast bis auf die Haut eingeschnitten. Dabei sollte man hören, wie die berühmten Y-Gräten zerschnitten werden. Zum Schluss etwas Zitronensaft in die Schnittflächen träufeln, die Säure zersetzt den verbliebenen Grätenrest beim Braten.

de Radika

Jetzt wird gebraten: Pfanne auf Stufe 7-8 einstellen, Rapsöl und Butter dazu geben, erst auf der panierten Seite braten. Nach drei Minuten aus der Pfanne nehmen.

Estragonschaum

Eine Schalotte schälen, fein würfeln und in Butter andünsten. Mit etwas Fischfond und Noilly Prat ablöschen, einreduzieren, dann ein bisschen Sahne und den gehackten Estragon dazugeben, noch mal kurz aufkochen und dann mit dem Zauberstab und kalter Butter aufmixen – im Prinzip wie eine Beurre blanc plus Noilly Prat. Je weniger Fett man nimmt, umso besser bleibt der Estragonschaum stehen.

Graupenrisotto

Große Möhren sehr klein würfeln, kleine Möhren vierteln. Die Möhren schneidet Detlev Ueter, indem er erst eine Seite abschneidet, dann die Möhre darauf kippt, so hat er einen guten Stand. Schalotten und Weißwein, Graupen und Gemüsfond zugeben, es muss nicht ständig gerührt werden.

Das besondere Produkt

Ducca ist eine Gewürzmischung mit viel Sesam aus Äthiopien. Ihr nussiges Aroma macht sie für Fischfilets perfekt. Damit wird der geschnittene Fisch paniert. Ducca besteht aus Kreuzkümmel, Salz, Kichererbsen, Sesam und ein paar anderen Sachen, z.B. Koriander, Basilikum und Minze.

Dazu einen Wein

Zum Beispiel feinherber Riesling von der Mosel



altesgewuerzamt.de/
Copyright: srt-Verlag, srt.de