

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 28. Oktober 2024** ▪  
**ChampionsWeek ▪ "Omas Klassiker 2.0" mit Robin Pietsch**



**Marina Engelhardt**

**Karpfenfilet im Parmesan-Kräuter-Mantel mit  
 Kartoffelpüree und gedünstetem Kohl in Tomatensauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Fisch:**

2 Karpfenfilets, à ca. 150 g  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb  
 20 g Parmesan  
 1 Ei  
 1 Bund glatte Petersilie  
 3 EL Mehl  
 2 EL Semmelbrösel  
 Öl, zum Ausbacken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Filets salzen und pfeffern. Petersilie hacken. Parmesan reiben. Knoblauch abziehen und kleinhacken. Mit dem Ei vermengen. 2 EL Parmesan mit den Semmelbröseln, Petersilie, Salz und Pfeffer vermischen. Panierstraße aus Mehl, Ei und Semmelbröseln aufstellen. Fisch erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich in der Panade wälzen.

In einer Pfanne in heißem Öl langsam ausbacken. Mit Zitronenabrieb garnieren.

**Für das Püree:**

300 g mehligkochende Kartoffeln  
 1 Zitrone, Abrieb  
 50 g Butter  
 50 ml Garflüssigkeit, der Kartoffeln  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in einem Topf in gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und dabei das Wasser auffangen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Butter, aufgefangenem Kartoffelwasser und Gewürzen abschmecken. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

**Für den gedünsteten Kohl:**

300 g Weißkohl  
 1 Möhre  
 1 Zwiebel  
 100 ml Gemüsefond  
 2 EL Tomatenmark  
 1 EL Mehl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl in feine Streifen hobeln. Zwiebel und Möhre abziehen bzw. schälen und fein schneiden. In einer Pfanne anrösten. Mehl und Tomatenmark in die Pfanne geben und etwas erhitzen, mit Gemüsefond ablöschen. Kohl hinzufügen, salzen, pfeffern und ca. 10 Minuten schmoren.

**Für die Garnitur:**

½ Bund glatte Petersilie

Petersilienblätter abzupfen und als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.



**Karpfen** können Sie laut WWF unbedenklich kaufen. (Stand Oktober 2024):

- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Teichanlagen