



Karpfenfilet mit Walnusspesto

und geröstetem Meerrettich,
Süßkartoffel-Kürbis-Püree und Lauchzwiebeln



Zutaten für vier Personen

4 Karpfenfilets à ca. 120 g

5 EL Weizengrieß

1 Zitrone

 1 Stange [Meerrettich](#)

1 kl. Bund Blattpetersilie

 4 EL [Walnusskerne](#)

50 ml Walnussöl

 1 [Hokkaidokürbis](#)

1 Süßkartoffel

1 Schalotte

3 Scheiben frischer Ingwer, fein gewürfelt

300 ml Gemüsebrühe

2 Bund Lauchzwiebeln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

natives Olivenöl extra, Rapsöl

Muskatnuss und Kümmel, gemahlen



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Zunächst die Blattpetersilie zupfen, mit dem Walnussöl mixen, anschließend 2 EL Walnusskerne zugeben und nochmal kurz mixen. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Für das Püree den Kürbis halbieren und die Kerne mit einem Löffel entnehmen. Süßkartoffel und Schalotte schälen. Die Kürbishälften mit der Schnittfläche auf ein Brett legen, mit einem Messer außenherum so zuschneiden, dass in der Mitte ein ca. 10 x 10 cm großes Stück übrig bleibt. Die Abschnitte vom Kürbis mit der Süßkartoffel und der Schalotte klein schneiden, in etwas Olivenöl andünsten, mit Gemüsebrühe angießen; die Flüssigkeit soll das Gemüse knapp bedecken. Würzen mit Kümmel, Muskat, Ingwer, Salz und Pfeffer.

Nach ca. 20 Minuten das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, sodass noch kleine Gemüsestücke im Püree verbleiben.

Den restlichen Kürbis in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse kurz in Olivenöl anbraten, würzen und die restlichen Walnusskerne zugeben.

Meerrettich mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden, Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Meerrettichstreifen darin goldbraun rösten.

Die Karpfenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, kurz im Grieß wenden und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig braten.

Zum Schluss das gebratene Gemüse auf einem Teller anrichten, ca. 3 EL vom Püree darauf geben, das Karpfenfilet auf dem Püree platzieren, mit dem geröstetem Meerrettich und dem Pesto garnieren.

Mein Tipp

- Sie können für dieses Gericht auch andere Fischfilets verwenden
- Der geröstete Meerrettich passt auch gut zu Salaten oder gegrilltem Gemüse



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.