



# Karpfenfilet mit Chili im Kartoffelmantel mit Wirsing und Walnüssen



## Zutaten für vier Personen

8 Karpfenfilets á 80 g

8 große Kartoffeln

1 Kopf Wirsingkohl

 2 Schalotten

1 Becher Schmand

 2 EL Walnuskerne

Pfeffer aus der Mühle, Salz

Chiliflocken, Muskat

Rapsöl



### 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 Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, dadurch werden sie etwas weicher und lassen sich besser formen.

In der Zwischenzeit den Fisch würzen mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken. Die Kartoffelscheiben auf einem Tuch schuppenartig jeweils so auslegen, dass die Fläche ca. 2½-mal so groß wie ein Fischfilet ist. Nun ein Karpfenfilet auf die Kartoffelscheiben legen und mit dem Tuch fest einschlagen. Ebenso mit allen 8 Filets verfahren. Anschließend die Karpfenfilets in etwas Rapsöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.

Den Wirsing putzen und in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden oder zupfen, kurz im Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut abtropfen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten fein würfeln, kurz andünsten und den Schmand zugeben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskat. Den Wirsing und die Walnuskerne in die Soße geben und erhitzen, das Gemüse soll nicht mehr kochen.

### Mein Tipp

- Sie können für dieses Gericht auch jedes andere Fischfilet verwenden.
- Zu dem Gericht passt auch gut Grünkohl als Gemüse, Zubereitung wie das Wirsinggemüse.



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](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.