



Gröstl vom Karpfen

mit Pesto und Chili, Kartoffel-Pfannengemüse
Meerrettich-Sauerrahm mit Gartenkresse



Zutaten für vier Personen

4 Karpfenfilets á 120 g
1 kl. Bund Blattpetersilie
 1 EL Walnusskerne
natives Olivenöl extra
Chiliflocken
6 gekochte Kartoffeln
100 g braune Champignons
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
1 Bund Lauchzwiebeln
½ Stange Lauch
¼ Knollensellerie
1 rote Paprika

2 EL Walnusskerne
Blattpetersilie und Dill, grob geschnitten
2 Becher Sauerrahm
3 EL Gemüsemeerrettich
1 Schale Gartenkresse
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra



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 und zusammen mit den Walnusskernen und der entsprechenden Menge Olivenöl zu einem cremigen Pesto aufmixen. Die Karpfenfilets in ca. 4 cm große Stücke schneiden, mit dem Pesto marinieren, würzen mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken. Anschließend die Karpfenfilets in eine Auflaufform geben und bei 200° Heißluft ca. 10 Minuten knusprig backen lassen.

Die Kartoffeln grob würfeln und das Gemüse in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Champignons vierteln. Die Kartoffeln in etwas Olivenöl anbraten, anschließend das Gemüse und die Champignons hinzugeben und ebenfalls leicht anbraten. Zum Schluss die Walnusskerne und die Kräuter unterheben. Würzen mit Salz und Pfeffer.

Sauerrahm mit dem Meerrettich verrühren, die geschnittene Gartenkresse zugeben und würzen.

Mein Tipp

Sie können das Gericht auch mit anderen Fischfilets zubereiten.



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.