

# „ Karpfenfilets im Kräutersud

mit Wurzelgemüse, Paprika und frisch geriebenem Meerrettich



## Zutaten für vier Personen

- 600 g Karpfenfilets, in 8 gleichmäßige Stücke geschnitten
- 80 g gelbe Paprika in Streifen
- 200 g rote Paprika in Streifen
- 150 g Lauch in Scheiben
- 150 g Karotten in Scheiben
- 200 g Sellerie in Scheiben
- Petersilie, grob geschnitten
- Salz, Pfeffer
- natives Olivenöl extra
- frischer Meerrettich

## Für den Sud:

- 300 ml Weißwein
- 400 ml Wasser
- Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Weißwein mit Wasser und den Gewürzen aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse in den Sud geben und bissfest garen.

Die Karpfenfilets mit Salz und Pfeffer würzen, im Olivenöl kurz anbraten und danach für ca. 5 Minuten im Gemüsefond garziehen lassen.

Von der Meerrettichstange ca. 5 cm abschälen.

### Anrichten

Vor dem Anrichten die Petersilie unter das Gemüse heben. Eine Schöpfkelle Gemüse mit etwas Sud in einen Suppenteller geben. Die Karpfenfilets darauflegen und frischen Meerrettich darüber raspeln.

### Mein Tipp

Servieren Sie frisches Stangenbrot dazu oder geben Sie zum Schluss geröstete Vollkornbrotwürfel über das Gericht.