



Andi & Alex am Sonntag

Sonntag, 19.12.2021

ANDREAS WOJTA

Gebackener Karpfen mit Erdäpfelsalat

ALEXANDER FANKHAUSER

Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Spinat, Kartoffeln und Safransauce

REZEPT ANDI

Gebackener Karpfen mit Erdäpfelsalat

40 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen: 2 Karpfenfilets à ??? g, 2 EL Zitronensaft, 1 EL gehackte Petersilie, Mehl, Ei und Brösel zum Panieren, Öl zum Backen, Salz.

Für den Erdäpfelsalat: 300 g festkochende Erdäpfel, 1 rote Zwiebel, Tafelessig, 1 kleiner Bund Schnittlauch, lauwarmes Wasser, Zucker, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Die Karpfenfilets in gewünschte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Petersilie bestreuen. Mit Salz würzen. Karpfenfilets in Mehl, verquirltem Ei und Bröseln panieren. In einer Pfanne in reichlich heißem Fett schwimmend goldgelb backen.

Für den Salat Erdäpfel weich kochen, etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Schnittlauch klein schneiden. Lauwarmes Wasser, Zucker, Salz, Essig und Zwiebel über die Erdäpfel gießen und gut durchmengen. Der Erdäpfelsalat sollte eine nicht zu flüssige, aber auch nicht zu pappige, Konsistenz aufweisen.

REZEPT ALEX

Wolfsbarsch in der Salzkruste mit Spinat, Kartoffeln und Safransauce

35 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen: 4 Wolfsbarsche à 300 g, 1 kg Meersalz, 8 Eiweiß, 2 EL Stärkemehl, frische Kräuter (Sorte je nach Marktlage)

Für die Beilage: 6 Kartoffel (speckige Sorte, geschält), 500 g Babyspinat, 1 Zwiebel (gehackt), 4 Knoblauchzehen (gehackt), 125 ml Weißwein, 125 ml Fischfond, 250 ml Obers, 1 Packung Safran.

Zubereitung: Die ganzen Fische gut waschen und trocken tupfen. Den Bauchraum mit frischen Kräutern füllen. Das Eiweiß aufschlagen. Das Meersalz mit dem Stärkemehl vermischen und das Eiweiß nach und nach unterheben. Einen Wolfsbarsch auf ein Blech legen und den Salzteig gleichmäßig auftragen. Im Rohr bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.

Die Kartoffeln in Spalten schneiden und in Salzwasser kochen. Für den Spinat die gehackte Zwiebel in aufgeschäumter Butter anschwitzen. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch würzen.

Den Weißwein stark einkochen, Fischfond zugeben und wiederum stark einkochen. Mit Obers aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.

Die Beilagen und die Sauce in passenden Schüsseln anrichten. Den Fisch erst bei Tisch aus der Salzkruste nehmen.