

## Karpfen auf fränkische Art aus dem Backofen



### ZUTATEN:

- 1 kg Kartoffeln (möglichst festkochend)
- 2 Zwiebeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 rote Paprika
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Weinessig
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Karpfen, ca. 1-1,2 kg, bratfertig
- 2 EL Mehl
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl mit Buttergeschmack
- 3 Zwiebeln
- 250 g Champignons
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/2 Bund Petersilie

Die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel, die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe, den Schnittlauch mit einer Schere in kleine Röllchen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Knoblauch in eine große Salatschüssel geben, erst mit Weinessig, dann mit Raps-Kernöl verrühren. Kartoffeln, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln zugeben, unterheben und gut durchziehen lassen. Den ausgenommenen und geschuppten Karpfen unter kaltem Wasser gut abbrausen, mit Küchentuch trocken tupfen, von innen und außen leicht pfeffern, salzen und mit Raps-Kernöl mit Butteraroma bestreichen. Den Karpfen anschließend rundum mit Mehl bestäuben, auf die Fettpfanne des Backofens legen und im vorgeheizten Backofen bei 220° C 35 Minuten goldbraun braten. Zwischendurch mehrmals mit etwas Raps-Kernöl einstreichen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Petersilie abbrausen, gut abtropfen lassen und fein hacken. 4 EL Raps-Kernöl in einer Pfanne erhitzen, die



Zwiebeln darin andünsten, Champignons zugeben, 5 Minuten mit dünsten, mit Petersilie würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kartoffelsalat mit einigen Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem Karpfen und den Champignons anrichten.

Pro Person:

806 kcal (3374 kJ), 45,8 g Eiweiß, 47,9 g Fett, 46,6 g Kohlenhydrate (3,9 BE)