



Karpfen blau mit Caponata & Polenta



Mittel



1 std 30 min



4 Personen

Zutaten

Karpfen blau:

- 1 Karpfen mit ca. 3 kg
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Karotten
- 1 Staudensellerie
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Pfefferkörner
- 8 Wacholderbeeren
- 3 Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- Salz
- 500 ml Weißwein
- 4 l Wasser
- 500 ml Essig

Polenta:

- 300 ml Milch
- 300 ml Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 70 g Polenta
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Parmesan, geriebenen
- Salz
- Pfeffer

Auberginen-Caponata:

- 2 Auberginen
- 1 Staudensellerie
- Olivenöl zum Braten
- 1 EL Zucker
- 1 Spritzer Rotweinessig
- 200 g Cashewkerne
- 1 Peperoni
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Kapern
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zunächst Karpfen blau vorbereiten: Mit einer Fischehre die Kiemen des Karpfens entfernen und gründlich von innen waschen. Karpfen von außen nur ganz vorsichtig waschen und darauf achten, dass die Schleimhaut nicht verletzt wird. Gemüse würfeln und zusammen mit den Gewürzen in einem Bräter mit Olivenöl anschwitzen. Mit Weißwein und Wasser auffüllen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Schritt 02

In der Zwischenzeit Essig in einem Topf erhitzen. Karpfen in den Bräter auf das Gemüse legen und mit dem heißen Essig übergießen. Karpfen bei mittlerer Hitze für ca. 45 Minuten ziehen lassen.

Schritt 03

Für die Polenta Milch mit Wasser und Lorbeerblatt aufkochen. Polenta einrühren und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 1 Minute kochen. Bei kleinster Hitze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 20 Minuten quellen lassen. Parmesan reiben und zusammen mit Oliven kräftig unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 04

Für die Caponata Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Küchentrepp ausbreiten, leicht salzen und kurz einziehen lassen. Staudensellerie ebenfalls würfeln und bereitstellen. Die Auberginenwürfel in Olivenöl braten, bis sie schön braun sind, und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Schritt 05

Selleriewürfel in einer Pfanne anschwitzen, Zucker dazugeben und mit etwas Rotweinessig ablöschen. Cashewkerne in einer weiteren Pfanne ohne Fett leicht rösten und grob hacken. Peperoni klein schneiden und mit Cashewkernen, Auberginenwürfeln, Tomatenmark und Kapern zum Sellerie geben. Alles zusammen ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipps & Tricks

Damit der Karpfen blau wird, muss die Schleimhaut vollständig intakt sein. Die Schleimhaut ist übrigens ein Zeichen für Frische.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür