



Karpfen

Aufzucht und Ernte

- Der Karpfen ist ein Süßwasserfisch und wird vor allem in der Teichwirtschaft erzeugt.
- Eine Hochburg der bayerischen Karpfenzucht liegt in Mittelfranken und in der Oberpfalz.

Gut zu wissen

- Mit einem Fettgehalt von 1 Prozent bis 10 Prozent Fett ist Karpfen ein mittelfetter Fisch.
- Das Fischfleisch liefert besonders leicht verdauliches Eiweiß und enthält zudem Jod, wenn auch in geringem Maße als Seefisch.

Einkauf und Zubereitung

- Hauptsaison ist von September bis April.
- Klare, glänzende Augen sowie rote Kiemen sind ein Zeichen für Frische. Fischfleisch darf nicht auf leichten Daumendruck nachgeben.
- Für die Zubereitung von Fisch gilt die 3-S-Methode: Säubern – Säuern – Salzen. Dabei den Fisch kurz unter fließendem, kaltem Wasser säubern und mit Küchentrepp abtupfen. Mit Zitrone oder Essig beträufeln. Durch die Säure gerinnt das Eiweiß und das Fleisch wird weiß und fester.

Wir Landfrauen!
engagiert · modern · aktiv



**Bayerischer
Bauernverband**



Karpfenfilet im Kräutermantel

ZUTATEN

4	Karpfenfilets
2 EL	Zitronensaft
1 Prise	Kräutersalz
1 Prise	weißer Pfeffer
½ Bund	gehackter Dill
½ Bund	gehackte Petersilie
½ Bund	in Röllchen geschnittener Schnittlauch
2	Eier
1 EL	Wiener Griessler
2 EL	Butterschmalz

- Die Karpfenfilets säubern, säuern, salzen und pfeffern.
- Die Kräuter nach dem Waschen fein schneiden und unter die verquirlten Eiern geben.
- Die vorbereiteten Filets im Wiener Griessler und anschließend in der Kräuter-Ei-Mischung wenden.
- In der Pfanne mit heißem Butterschmalz auf jeder Seite etwa 5 Minuten backen.