

Karpfenschnitten provenzalische Art

Prep Time: 16 Minuten. | **Cook Time:** 30 Minuten | **Servings:** --- | **Difficulty:** Easy

Ingredients:

- 4 Karpfenfilets von je 200 g,
- 2 Esslöffel Öl (20 g),
- 3 Zwiebeln (120 g),
- 30 g Margarine,
- 4 Tomaten (160 g),
- 1 Knoblauchzehe, Salz,
- % | Weißwein,
- 2 Esslöffel Semmelbrösel (20 g),
- 20 g Butter,
- 1/2 Bund Petersilie,
- 1 Stengel Estragon,
- 10 schwarze Oliven (60 g),
- 2 hartgekochte Eier.

Directions:

Karpfenfilets unter kaltem Wasser kurz abspülen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets reingeben und auf jeder Seite 3 Minuten braun anbraten. Warm stellen. Zwiebeln schälen und würfeln. Margarine in einem Topf erhitzen, Zwiebeln 5 Minuten hellbraun braten. Tomaten häuten, vierteln und Stengelansätze rausschneiden. Tomaten entkernen und Würfeln. Knoblauchzehe schälen, mit Salz zerdrücken. Unter die Zwiebeln mischen. Die Hälfte der Zwiebeln in eine feuerfeste Form geben. Darauf die Hälfte der Tomaten. Karpfenfilets salzen und in die Form legen. Bratfond drüber gießen. Restliche Zwiebeln und Tomaten drauf verteilen. Wein aufgießen. Semmelbrösel drüber streuen und die Butter in Flöckchen draufsetzen. In den vorgeheizten Ofen

auf die mittlere Schiene stellen. Petersilie und Estragon abspülen, trockentupfen und fein hacken. Oliven halbieren und entsteinen. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, mit den Kräutern bestreuen. Olivenhälften auch drüber streuen.

Eier schälen. Vierteln. Karpfenschnitten damit garniert servieren.

Vorbereitung: 16 Minuten.

Zubereitung: .

Notes:

Elektroherd: 200 Grad. Unser Menüvorschlag: Vorneweg klare Bouillon. Als Hauptgericht die Karpfenschnitten mit gemischtem Salat und körnig gekochtem Reis. Zum Nachtsch Obstsalat und als Getränk einen Rosé.

Nutritional Info:

Kalorien pro Person: Etwa 436.