

Vorgeschlagen von: am Di 10 Mär 2009 18:58:30 CET

Beschreibung

Zutaten

1 Karpfen, 1/4 l Rotwein, 1/4 l helles Bier,
Salz, Pfeffer, 5 Perlzwiebeln, 1/2 Lorbeerblatt,
Pfefferkörner, Butter, Mehl

Zubereitung

Karpfen ausnehmen, abspülen, innen salzen und eine rohe, geschälte Kartoffel hineinstecken und den Fisch aufrecht in die Pfanne stellen. Rotwein, Bier, Zwiebeln und Gewürze erhitzen und über den Karpfen gießen. Im Backofen 35 bis 40 Minuten dünsten. Wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen läßt, ist der Karpfen gar. Auf der vorgewärmten Platte anrichten. Dunstbrühe bei bedarf auffüllen, passieren und mit Mehlbutter binden. Dazu gedünstete Champignons, Salzkartoffeln oder Weißbrot.

Anmerkungen

Zubereitungsdauer	5 Min	Schwierigkeit	ganz einfach
Portionen	eine Portion	Sonstige Menge	
Land/Region		Kosten	
Vegetarisch	0	Laktose frei	0
Diabetisch	0	Gluten frei	0
Kilo-Kalorien		Kilojoule	
Fettgehalt		Broteinheiten	
Eiweiß		Kohlehydrate	