

# Gebackener Karpfen mit knuspriger Haut



## Zubereitung

Nehmt ein tiefes Backblech oder eine passende Form und fettet es mit Öl kräftig ein. Schneidet das gewaschene Gemüse in mittelgroße Würfel und Scheiben. Reibt die Schale der Zitrone ab und presst die Zitrone aus.

Wascht den Karpfen und nehmt die Kiemen raus. Reibt den Zitronensaft in die Bauchhöhle. Jetzt wird er von innen und außen kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale gewürzt. In die Bauchhöhle lege ich die Petersilien- oder Estragonstengel. Dazu einen großen Apfel und was an geschnittenen Gemüse reingehört. Stelle den Fisch mittig auf das Blech.

Um den Fisch herum legt das restliche Gemüse und der zweite Apfel. Nehmt jetzt ein Sieb und bemehlt die Seiten des Karpfens. Genau das brauchen wir für eine schöne Kruste. Jetzt noch das Wasser an die Seite gießen und Lorbeer und Pimentblätter unter das Gemüse legen. Bei 180 Grad Umluft geht es erstmal ca.

25 min in den Ofen. Dann: das Mehl soll eine leicht braune Farbe haben, öffnet den Ofen und übergießt den Fisch mit der Hälfte der zerlassenen Butter. Nach ca. 15 weiteren Minuten mit dem Rest ein zweites Mal. Jetzt kommt es auf euren Ofen an. Der Fisch ist gut, wenn sich die obere Flosse leicht ziehen lässt und die Haut knusprig ist, manchmal gebe ich die letzten 5-10 min nochmal mehr Hitze (200 Grad). Das umliegende Gemüse sollte nur leicht braun sein, manchmal muss ich es eher rausnehmen.

## Zutaten

- 1 Karpfen (nicht zu klein)
- 150g zerlassene Butter
- 500g Suppengemüse frisch oder je eine große Handvoll Möhre/Porree/Sellerie
- ca. 3-4 Esslöffel Mehl
- ca. 2-3 Esslöffel Öl zum einfetten des Backbleches
- 2 größere Äpfel
- 1 Zitrone zum zubereiten
- 1 Zitrone in Spalten zum Essen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Pimentkörner
- 2 Stengel Estragon oder Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 250 ml Wasser

Guten Appetit!

Eure Carola Arnold

