

KARPFEN KULINARISCH

leicht · traditionell · kreativ



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LAND UND EUROPÄISCHER UNION



Europäischer Meeres- und Fischereifonds
Hier investiert Europa in eine nachhaltige Zukunft.



KARPFFEN KULINARISCH

leicht · traditionell · kreativ

2. völlig überarbeitete Auflage,
Oktober 2016 ©

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Kopien und Vervielfältigung
– auch auszugsweise – nur mit Genehmigung des Herausgebers.





Hintergrundbild: J.B./Archiv-Aqua

INHALTSVERZEICHNIS

Der Karpfen – Nachhaltigkeit trifft auf Genuss	4
Teiche leisten mehr	6
Karpfensuppe ungarischer Art	9
Fischbeuschelsuppe	11
Klare Karpfensuppe	13
Gebundene Karpfensuppe	15
Karpfensulz	17
Waldviertler Karpfen Cocktail	18
Karpfenfrischkäsesockerl auf Blattsalat mit Apfeldressing	21
Räucherkarpen mit Roter Rube	23
Warmer Räucherkarpen mit Toast	25
Karpfenfilet gebacken mit Erdäpfelsalat	26
Gebackene Hufeisen vom Karpfen	29
Gebackene Karpfenmilch	30
„Fingerfood“ – Karpfenstreifen mit Dip-Sauce	33
Karpfenlocken mit Bierweinteig	35
Karpfen im Parmesanmantel	37
Wie brate ich ein Karpfenfilet?	38
Was bedeutet das Schröpfen des Karpfenfilets?	39
Was versteht man unter dem Fischbeuschel?	39
Lauchkarpen	41
Karpfen mit Speck und Biersauce	43
Jägerhaus-Wildreiskarpfen	45
Altenburger Karpfen à la Mairidi	46
Karpfenfilet knusprig gebraten	49
Gebratenes Karpfenfilet auf Steinpilzrisotto	50
Karpfenfilet im Tilsiter-Apfelmantel	53
Gegrillter Karpfen mit Gemüse und Folienerdäpfel mit Dillsauce	54
Karpfen Stroganoff	57
Karpfenspaghetti	59
Karpfenragout (Karpfen mit Gnocchi)	60
Karpfen gratiniert (mit Pilzen und Schimmelkäse überbacken)	63
Karpfen asiatisch mit Currysauce	65
Karpfen auf kreolische Art	67
Faschierte Karpfenlaibchen	68
Erdäpfellaibchen mit geräucherter Karpfenfilet	71
Karpfenburger	72
Festtagskarpfen	75

DER KARPEN NACHHALTIGKEIT TRIFFT AUF GENUSS



TRADITIONELLES FISCHERHANDWERK

- Karpfen wachsen nur in der warmen Jahreszeit, im Winter wird die Nahrungsaufnahme fast eingestellt
- Das Abfischen der Teiche findet traditionell im Herbst und im Frühjahr statt
- Die Ernte der Karpfen erfolgt wie seit vielen Jahrhunderten noch in Handarbeit mit Zugnetz, Keschern und Böttchen
- In speziell durchströmten Haltungen werden die Karpfen bis zum Verkauf gehalten und können so absolut frisch angeboten werden

GENUSS OHNE GRENZEN

- Die hohe Qualität des Karpfenfleisches wird durch eine naturnahe Teichbewirtschaftung garantiert
- Karpfenfleisch hat einen durchschnittlichen Fettgehalt von 4 bis 7 Prozent und ist daher magerer als zB Lachs, Makrele, Thunfisch oder Hering
- Das wenige Fett ist reich an wertvollen essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren
- Das Karpfenfleisch bietet hochwertigstes Eiweiß mit einem geringen Bindegewebsanteil und ist dadurch leicht verdaulich

EIN PRODUKT DER LANDSCHAFT

- Die traditionelle Karpfenteichwirtschaft ist eine der nachhaltigsten Formen der Fischzucht
- Der Teich als Produktionsfläche ist nicht nur Lebensraum sondern auch gleichzeitig Futterplatz für die Karpfen
- Karpfen fressen zu etwa 50 Prozent die Naturnahrung des Teiches, also Plankton und Bodentiere, der Rest wird zumeist als Getreide zugefüttert
- Karpfen können auch die im Getreide enthaltene Stärke verwerten

TEICHE LEISTEN MEHR

ÖSTERREICHISCHE TEICHWIRTSCHAFT

- Zirka 2.700 ha Teichfläche in Österreich, die von Menschen angelegt wurde
- Lange geschichtliche Tradition – erste Aufzeichnungen über Teichwirtschaft bereits im 8. Jahrhundert
- Jährliche Fischproduktion in Teichen von ca. 750 t
- Die Zentren der österreichischen Teichwirtschaft befinden sich im Waldviertel in NÖ und in der Südsteiermark
- Kleinstrukturiert, viele Familienbetriebe
- Absatz hauptsächlich über Direktvermarktung
- Trend zu neuen innovativen Produkten



GEFÄHRDUNG DER TEICHE

- Gefahr des Verschlammens, Verschilfens, Verlandens mit anschließendem Trockenfallen von Teichen
- Sicherung des Fortbestandes der Teiche nur durch Bewirtschaftung, Teichpflege und Teichmelioration
- Teichwirtinnen und Teichwirte tragen Verantwortung, durch ihre Bewirtschaftung die Diversität zu erhalten und zu fördern
- Fischotter und Kormoran erschweren zusehends die wirtschaftliche Situation

VIelfÄLTIGE FUNKTIONEN ÖKOSYSTEMLEISTUNGEN DER TEICHE

- Produktion von hochwertigen und nachhaltigen Nahrungsmitteln
- Schaffung von Arbeitsplätzen, vor allem in strukturschwachen Regionen
- Lebensraum für eine Vielzahl an Tier- und Pflanzenarten durch extensive Bewirtschaftung
- Förderung der Ausbreitung gefährdeter Arten – sogenannte Trittstein-Ökosysteme
- Nährstofffallen
- Minderung von Hochwässern
- Mäßigung von Klimaextremen
- Wasserrückhalt in der Landschaft
- Prägung des Landschaftsbildes
- Nutzung für den Tourismus
- Naherholungsgebiete für Einheimische





Karpfensuppe ungarische Art

Fischstücke mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel und Kartoffel in Öl glasig andünsten, Knoblauch sowie Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. All das wird mit Weißwein und Wasser abgelöscht und für ca. 15 Minuten eingekocht. Im nächsten Schritt die Einlagen pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln extra kochen. Fischstücke in die heiße (nicht mehr kochende) Suppe legen und 6 Minuten ziehen lassen.

Nudeln und Petersilie dazugeben und servieren.

Zutaten für vier Personen

4 Hufeisen oder 500 g geschöpftes Karpfenfilet
100 g Teigware
125 mL trockener Weißwein
1 L Wasser
2 Zwiebeln (kleingehackt)
1 Kartoffel (kleingewürfelt)
3 Knoblauchzehen (gepresst)

2 EL Tomatenmark
(oder Paprikapaste)
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
2 EL Zitronensaft
Petersilie
Salz, Pfeffer
2 EL Öl





Fischbeuschelsuppe

Karpfenkopf und Karkassen sauber waschen, mit 1 Liter kaltem Wasser, Salz, Essig, Pfefferkörnern, Lorbeer, Zwiebel und Wurzelwerk zustellen. Den Fischesud 20 Minuten schwach wallend kochen, abseihen und beiseite stellen.

Das Kopffleisch vom Gerippe ablösen. Geraspelte Karotten, Gelbe Rüben und Sellerie in erhitztem Butterschmalz rösten, danach Mehl begeben und hellbraun weiterrösten, mit dem abgesehenen Fischesud aufgießen und anschließend mit einem Schneebesen verrühren.

Fischsuppe 5 Minuten weiter kochen, den Roggen begeben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Kopffleisch und gehackte Petersilie begeben und Fischsuppe mit Gewürzen säuerlich-pikant abschmecken. Mit gerösteten Weißbrotwürfeln servieren.

Zutaten für vier Personen

1 Karpfenkopf (ohne Kiemen)	80 g Karotten, Gelbe Rüben,
1 Karpfenkarkasse (gehackt)	Sellerie, geraspelt
Salz	40 g Butterschmalz
Essig	20 g Mehl (glatt)
6 Pfefferkörner	1 Karpfenrogen
1 Lorbeerblatt	Petersilie (gehackt)
1/2 Zwiebel	Pfeffer
1 Bund Wurzelwerk (geschält)	Weißbrotwürfel (geröstet)

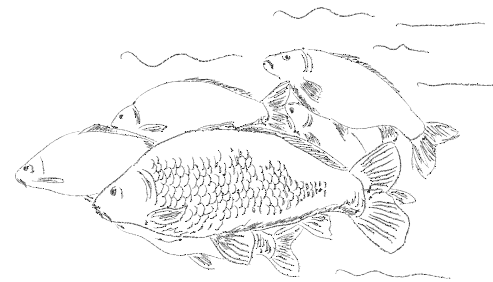


Klare Karpfensuppe

Alle Zutaten, außer dem Filet, mit kaltem Wasser ansetzen und langsam zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Das Filet in kleine Stücke schneiden und kurz darin ziehen lassen und danach die Fischkarkassen aus der Fischsuppe entfernen.

Zutaten für vier Personen

400 g Karpfenkarkassen
1 Karpfenfilet
50 g Lauch
2 Zwiebeln
0,2 L Weißwein
8 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
80 g Staudensellerie
80 g Karotten



Gebundene Karpfensuppe

Speck, Zwiebel, Karotten und Sellerie anrösten, das Paprikapulver dazugeben, durchrühren und mit Fond oder Wasser aufgießen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und ev. etwas Suppenpulver würzen.

Danach den Schlagobers dazugeben, das Ganze mit Stärke binden und dann die klein geschnittenen Karpfenstücke dazugeben und durchziehen lassen.

Zutaten für vier Personen

400 g Karpfenfilet
80 g Speck
100 g Zwiebel (gehackt)
2 Karotten
2 rote Paprikaschoten

1 Sellerie
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
Knoblauch nach Belieben
500 g Schlagobers



Karpfensulz

Den Karpfen mit den Wurzeln und dem Zwiebel im Essigwasser zum Kochen bringen und dann ziehen lassen. Nach ca. 15 Minuten den Karpfen herausheben, den Sud auf ca. 1/2 Liter reduzieren lassen, dann durch ein Sieb abseihen. Die Gelatine im Sud auflösen und erkalten lassen.

Das Gemüse und die Karpfenstücke in einem passenden Geschirr aufteilen, mit dem Sud erkalten lassen und danach stürzen.

Zutaten für vier Personen

480 g Karpfenfilet
Petersilienstängel
1 Lorbeerblatt
Pfefferkörner
120 g Karotten, Sellerie
80 g Zwiebel, gehackt
Salz
Essig
12 Blatt Gelatine

Waldviertler Karpfen Cocktail

Den Weißwein mit etwas Wasser versetzen, in einen Topf leeren, ein kleines Stück Butter beifügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Köcheln bringen.

Die Fischfilets einlegen und bei geschlossenem Topf ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Filets vorsichtig aus dem Sud nehmen und auskühlen lassen.

Für die Cocktailsauce die Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Vier Cocktailgläser mit Eisbergsalatblättern auslegen, die in Stücke zerteilten Fischfilets darauf anordnen und mit der pikanten Cocktailsauce überziehen. Zuletzt mit Vogelsalat und Zitrone garnieren.

Zutaten für vier Personen

500 g geschräpfte Karpfenfilets
etwas Butter
1/4 L Weißwein
Salz, Pfeffer
Eisbergsalat
Vogelsalat
Zitronenspalten

Zutaten für Cocktailsauce:

5 EL Mayonnaise
4 EL Ketchup
1 EL Weinbrand
Salz, Pfeffer





Karpfenfrischkäsenockerl auf Blattsalat mit Apfeldressing

Räucherkipfen mit den Fingern klein zerteilen. Schalotten in Öl anschwitzen und mit Gemüsesuppe ablöschen. Danach abkühlen lassen und mit Frischkäse, Karpfenstücken und Zitronensaft pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Masse über Nacht kalt stellen.

Für das Dressing den Honig mit Gemüsesuppe erwärmen und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Den Blattsalat waschen, anrichten und mit dem Dressing übergießen. Die Masse des Karpfenfrischkäses mit zwei Esslöffeln zu Nockerl formen und auf dem Salat anrichten.

Dazu passen Baguette und Weißbrotscheiben.

Zutaten für sechs Personen

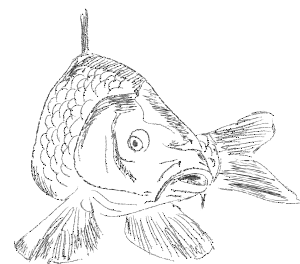
250 g Räucherkipfen
3 Schalotten (kleingewürfelt)
4 EL Öl
5 EL Gemüsesuppe
1 EL Zitronensaft
200 g Frischkäse mit Kren
Salz, Pfeffer
Zucker

Zutaten Dressing:

1 Apfel
3 TL Honig
5 EL Gemüsesuppe
5 EL Apfelessig
5 EL Öl (Tipp: Nussöl)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer



Räucherkarpfen mit Roter Rübe



Geräuchertes Karpfenfilet mit der Hautseite nach oben bei 100 Grad für 10 bis 15 Minuten in das vorgeheizte Backrohr geben.

Rote Rüben und den Apfel kleinwürfelig schneiden und mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Gläser aufteilen. Mayonnaise, Sauerrahm und Kren vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Gläser aufteilen.

Haut vom Filet abziehen, Fischfleisch mit den Händen zerteilen und auf die Gläser verteilen.

Dazu passen Grissini oder getoastetes Brot.

Zutaten für sechs Personen

500 g geräuchertes Karpfenfilet
2 Rote Rüben
1 großer Apfel
2 EL geriebener Kren
3 EL Mayonnaise
6 EL Sauerrahm

Saft einer halben Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer
eventuell Grissini (dünne Brotstangen aus Hefeteig)



Warmer Räucherkarpfen mit Toast

Geräuchertes Karpfenfilet mit der Hautseite nach oben bei 100 Grad für 10 bis 15 Minuten in das vorgeheizte Backrohr geben und danach die Haut vorsichtig abziehen. Gurke raspeln und mit Sauerrahm verrühren, mit Salz, Pfeffer und Dille würzen.

Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Curcuma würzen. Daraus entweder dünne Omelette-Fladen braten und diese zusammenrollen oder eine Eierspeise machen.

Das Toastbrot anrösten und alles gemeinsam anrichten.

Zutaten für zwei Personen

200 g geräuchertes Karpfenfilet
2 Eier
1/2 Gurke
5 EL Sauerrahm
1 EL Dille (gehackt)
1 Messerspitze Kurkuma
Salz, Pfeffer
Toastbrot

Tipp!

Varianten-Tipp:
Der warme Räucherkarpfen kann auch mit einem Spiegelei auf angeröstetem Toastbrot angerichtet werden.

Karpfenfilet gebacken mit Erdäpfelsalat

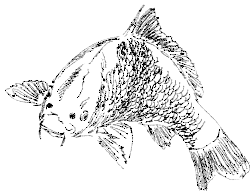
Für die gebackenen Karpfenfilets das geschrópfte Filet mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren und danach 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Die marinierten Karpfenfilets in die gewünschte Größe schneiden. Die Filetstücke werden zuerst in Mehl, dann in gesalzenem, versprudelttem Ei und zuletzt in Semmelbrösel gewälzt. Die Panier wird zum Schluss gut angedrückt. Die Karpfenfiletstücke in einer großen Pfanne in heißes Öl einlegen und goldbraun backen. Auf das Wenden darf nicht vergessen werden! Nach dem Backen die Fischstücke herausheben und auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen.

Für den Erdäpfelsalat werden die gekochten Erdäpfel kurz abgekühlt, danach geschält und in Scheiben geschnitten. Für die Marinade wird Essig mit Öl, Rindssuppe, Senf, Salz, Pfeffer und den feingehackten Zwiebeln vermischt. Die Marinade und die fein gehackte Petersilie unter die geschnittenen, am besten noch warmen Erdäpfelscheiben vermengen und den Erdäpfelsalat abschmecken.

Tipp!

Den Erdäpfelsalat vorher zubereiten, danach 2 bis 3 Stunden kühlgestellt ziehen lassen, damit die Erdäpfeln die Marinade aufnehmen können. Vor dem Servieren durchrühren und noch einmal abschmecken.



Zutaten für vier Personen

Karpfenfilet gebacken:

800 g geschrópfte Karpfenfilet
2 Zitronen
100 g Mehl
3 Eier
150 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
400 mL Pflanzenöl

Erdäpfelsalat:

1,2 kg Erdäpfel (mit der Schale gekocht)
50 mL Essig
80 mL Öl
100 mL Rindssuppe
1 TL Senf
Salz, Pfeffer
60 g Zwiebeln (fein gehackt)
1 Bund Petersilie





Gebackene Hufeisen vom Karpfen

Die Fischstücke in Hufeisenform wie beim gebackenen Karpfenfilet mit dem Saft der Zitronen, Salz und Pfeffer marinieren. Danach die Karpfen Hufeisen ebenfalls in der Reihenfolge mit Mehl, Ei und Semmelbrösel panieren.

Die Hufeisen werden dann in reichlich Öl bei mittlerer Hitze herausgebacken. Das Gericht mit Zitronenspalten anrichten und servieren.

Tipp!
Dazu passt Erdäpfelsalat mit Mayonnaise.

Zutaten für vier Personen
8 „Hufeisen“ vom Karpfen
Salz, Pfeffer
2 Zitronen
Mehl
Semmelbrösel
2 Eier (verquirlt)
Öl



Gebackene Karpfenmilch

Die Karpfenmilch in Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. Danach die gewürzten Karpfenmilchstücke durch den angerührten Tempura Teig ziehen und goldgelb im Öl herausbacken.

Vorgekochte Bandnudeln mit Schlagobers, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zur sämigen Sauce einkochen.

Zutaten für vier Personen

800 g Karpfenmilch
200 g Bandnudeln
1/4 L Schlagobers
Salz
Pfeffer
Zitrone
Worcestersauce
1 Packung Tempura Teig (im Fachmarkt erhältlich)
Öl zum Herausbacken





„Fingerfood“ Karpfenstreifen mit Dip-Sauce

Für die gebackenen Karpfenfiletstreifen das geschrópfte Filet in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, das entspricht ca. 2 bis 3 der eingeschnittenen Lamellen. Die Filetstreifen werden dabei immer in Lamellenrichtung zugeschnitten.

Die Filetstreifen mit dem Saft einer Zitrone, Salz und Pfeffer marinieren und 20 bis 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die Karpfenfiletstreifen zunächst in Mehl, dann in gesalzener, versprudelten Ei und zuletzt in Brösel wälzen und die Panier zum Schluss gut andrücken. Die Karpfenfiletstreifen in einer großen Pfanne in heißes Öl einlegen und goldbraun backen. Auf das Wenden beim Herausbacken nicht vergessen! Die Karpfenstreifen anschließend herausheben und auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen. Für die Zubereitung der Erdäpfelspalten werden die Erdäpfel ca. 15 bis 20 Minuten gekocht, danach mit der Schale, je nach Größe der Erdäpfel, geviertelt oder geachtelt. Die Erdäpfelspalten mit Öl bestreichen. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen und die Erdäpfelspalten für ca. 25 Minuten im Rohr backen. Die Karpfenfiletstreifen zusammen mit den Erdäpfelspalten anrichten und mit Zitrone garnieren.

Zutaten für vier Personen

400 g geschrópfte Karpfenfilet
2 Zitronen
100 g Mehl
1-2 Eier
100 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
300 mL Pflanzenöl
300 g speckige Erdäpfeln

Tipp!
Mit Knoblauchsauce
servieren.



Karpfenlocken im Bierweinteig

Tipp!
Das Gericht mit zu Kronen
geschnitzten Zitronen
garnieren und servieren.

Die geschöpften Karpfenfilets in einen halben cm breite Streifen schneiden, das entspricht ca. 2 Lamellen, mit Zitronensaft und Salz würzen und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Für den Backteig mit dem Schneebesen Eier, Bier, Wein, Salz, Germ und Muskatnuss gut verschlagen und mit dem Mehl verrühren.

Den Teig abgedeckt für ca. 30 Minuten ziehen lassen und danach nochmals aufschlagen. Der Teig darf nicht zu flüssig sein. In einem Frittierertopf Öl bis zum Aufschäumen erhitzen. Die Karpfenstreifen durch den Teig ziehen und im Öl goldgelb backen. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für den Salat die Blattsalate und das Gemüse putzen und waschen.

Die Gurke in Scheiben schneiden. Den Salat mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und den Salatkräutern marinieren. Die Zutaten für die Sauce verrühren und etwas davon auf den Salat träufeln. Den Rest auf Tellern als „Saucenspiegel“ anrichten und die Karpfenlocken mit dem Salat servieren.

Zutaten für vier Personen

700 g Karpfenfilet
(geschöpft)
1 Zitrone
250 g Mehl
250 mL Bier
125 mL Wein
2 Eier
Salz
1/2 Packung Germ
(Trockenhefe)
Muskatnuss
400 mL Pflanzenöl

Sauce:

8 EL Mayonnaise
2 EL Tomatenketchup
1 TL Senf
1 EL Kren
4 EL Wein
Salz, Pfeffer
Salatkräuter

Salat:

Gemischte
Blattsalate
1 Gurke
Cocktailtomaten
Essig
Öl
Salz

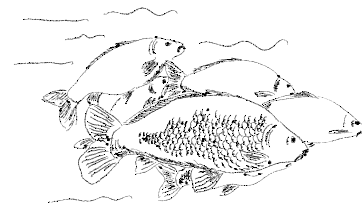
Zum Garnieren:

2 Zitronen



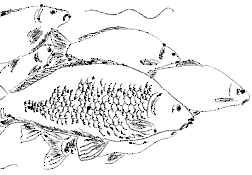
Karpfen im Parmesanmantel

Das Karpfenfilet in Streifen schneiden und salzen.
Das Ei mit dem Parmesan vermengen und die Filetstücke zuerst in Mehl,
dann in der Ei-Parmesanmischung wenden. In reichlich Öl backen.



Zutaten für zwei Personen
400 g Karpfenfilet (geschröpft)
Salz
Mehl
3 Eier
50 g geriebener Parmesan
Öl

Tipp!
Dazu passt frischer
Salat der Saison.



Wie brate ich ein Karpfenfilet?

Ein Karpfenfilet (geschöpft, ca. 400 g) ist ideal für 2 Personen.

Das Filet auf beiden Seiten gut salzen und je nach Belieben in Stücke schneiden. Wenn der Fisch in Mehl gewendet wird (siehe Rezepte) dann empfiehlt sich Maismehl, da sich der Fisch leichter wenden lässt und knuspriger wird. Öl oder Butterschmalz in einer Pfanne zum Brutzeln bringen, die Filetstücke werden dann bei etwas mehr als mittlerer Hitze herausgebraten.

Den Karpfen immer zuerst auf der Fleischseite anbraten, erst danach auf der Hautseite.



Was bedeutet das Schröpfen des Karpfenfilets?

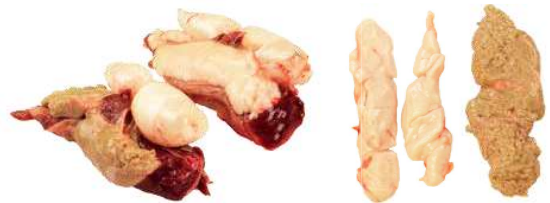
Das Schröpfen des Karpfenfilets geschieht entweder händisch oder maschinell. Durch das Einschneiden der feinen Zwischenmuskelgräten (die sogenannten „Y-Gräten“) in Abständen von wenigen Millimetern werden die Gräten bei einem nachfolgenden Erhitzungsprozess zusammengezogen und dadurch vom Gaumen nicht mehr wahrgenommen. Die Schnitte werden im Abstand von 2 bis 3 Millimetern geführt, ohne jedoch die Haut zu durchtrennen. Zwischenmuskelgräten sind nur entlang des Rückens und im Schwanzbereich, nicht jedoch in der Bauchwand, vorhanden.



Was versteht man unter dem Fischbeuschel?

Unter dem Begriff Fischbeuschel werden Rogen und Milch, also die Geschlechtsprodukte des weiblichen Karpfens (Rogner) und des männlichen Karpfens (Milchner) verstanden. Diese Delikatesse eignet sich besonders gut für Kindergerichte, da sie neben einem ausgezeichneten Geschmack auch noch durch Grätenfreiheit überzeugt.

Fotos: Viktor Divos/Vidi.at/Archiv Aqua





Lauchkarpfen

Lauch in Ringe schneiden und in Öl scharf anbraten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schuss Suppe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und gegebenenfalls eindicken.

Das Filet würzen, in Mehl wenden, anbraten und servieren. Dazu passt Erdäpfelpüree.

Zutaten für zwei Personen

400 g Karpfenfilet (geschröpft)
1 Stange Lauch
Etwas Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Öl



Karpfen mit Speck und Biersauce

Karpfen in etwa acht Stücke schneiden, würzen, in Mehl andrücken und auf der Hautseite anbraten und aus der Pfanne heben. Speck und Zwiebel hinzugeben, durchrösten und das Paprikapulver beimengen. Anschließend mit Essig ablöschen. Jetzt Bier und Suppe zugießen und Honig, Salz und Pfeffer einrühren.

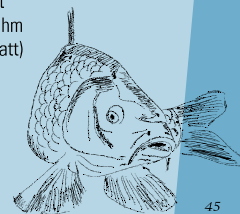
Die Karpfenstücke mit der Haut nach unten einlegen, Lorbeerblatt dazugeben, nochmals aufkochen und ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten lassen. Die fertigen Karpfenstücke auf Teller legen.

Für die Sauce den Sauerrahm mit Mehl verrühren und in die kochende Biersauce rühren. Die fertige Sauce gemeinsam mit dem Karpfen anrichten.

Zutaten für vier Personen

800 g Karpfen
Salz
Pfeffer
Mehl zum Wenden
Öl
100 g Zwiebel (geschnitten)
1 EL Paprikapulver
Apfelessig
0,3 L dunkles Bier

0,2 L Suppe oder Wasser
1 EL Honig
1 Lorbeerblatt
1/8 L Sauerrahm
10 g Mehl (glatt)





Jägerhaus-Wildreiskarpfen

Das Karpfenfilet salzen, pfeffern und in den Zitronensaft einlegen.

In eine Bratenform Reis, Wasser, Knoblauch und 2/3 der Zwiebelringe geben. Das marinierte Filet auf die Reismischung legen, mit reichlich Olivenöl übergießen und die Butterflocken und restlichen Zwiebelringe darüber legen.

Das Karpfenfilet anschließend ins vorgeheizte Backrohr (180 Grad) für ca. eine halbe Stunde geben, bis der Fisch bräunlich und knusprig aussieht. Wichtig ist, dass der Reis das gesamte Wasser aufgesogen hat.

Zutaten für zwei Personen

1 Karpfenfilet (geschrópft)
Salz, Pfeffer
Saft einer Zitrone
1 Tasse Wildreis
Wasser je nach Reissorte plus
1/8 L Wasser
2 Knoblauchzehen (gepresst)
2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten)
Butter, Olivenöl

Tipp!

Das Gericht im abgeschalteten Rohr nachziehen lassen.

Altenburger Karpfen à la Maridi

In einer großen Bratenform 30 g Butter, Zwiebel und die Gewürze am Boden verteilen. Das gesalzene und gepfefferte Karpfenfilet darauf legen und mit der restlichen Butter belegen. Im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad garen. Nach 15 Minuten das Filet mit dem Rahm bestreichen und mit Brösel und Emmentaler bestreuen und erneut für 15 Minuten in das Backrohr schieben.

Dazu passen Petersilienerdäpfel und Salat.

Zutaten für zwei Personen

- 1 Karpfenfilet (geschröpft)
- Salz, Pfeffer
- 50 g Butter
- 1 kleine Zwiebel (gehackt)
- 1 Lorbeerblatt
- Wacholder, Majoran, Kerbel
- 150 g Sauerrahm
- 2 EL Brösel
- 100 g Emmentaler (gerieben)





Karpfenfilet knusprig gebraten

Das geschöpft Karpfenfilet mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. Danach in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, das entspricht etwa 8 Lamellen, und die Fleischseite in Brösel drücken.

Die Karpfenstücke anschließend in einer Pfanne in heißem Pflanzenöl (mit der Fleischseite zuerst) auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Die Filets herausheben und auf einer Küchenrolle gut abtropfen lassen.

Zutaten für vier Personen

800 g geschöpftes Karpfenfilet
1 Zitrone
100 g Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
200 mL Pflanzenöl

Tipp!

Dazu passen Petersilerdäpfeln,
Knoblauchbutter und gemischter Salat

Gebratenes Karpfenfilet auf Steinpilzrisotto

Für das Risotto 80 g Butter zergehen lassen und die fein würfelig geschnittene Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

Den Risotto-Reis einrühren, bis er glasig ist. Mit Wein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Anschließend nach und nach die klare Suppe hinzufügen und das Risotto bei schwacher Temperatur unter ständigem Umrühren für ca. 15 Minuten gar dünsten. Nach 10 Minuten Kochzeit die zugeputzten, in die gewünschte Form geschnittenen Steinpilze anbraten und zu dem Risotto dazugeben.

Wenn das Risotto den richtigen Biss hat, 20 g Butter untermengen und anschließend frisch geriebenen Parmesan und feingehackte Petersilie unterheben.

Für das gebratene Karpfenfilet, das geschrópfte Filet mit Zitrone beträufeln, salzen und pfeffern. Danach in ca. 4 cm breite Streifen schneiden, das entspricht etwa 8 Lamellen, und die Fleischseite in Mehl drücken. Die Karpfenstücke anschließend in einer Pfanne in heißem Pflanzenöl (mit der bemehlten Seite zuerst) auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten und anschließend auf dem Risotto servieren.

Tip:

Sollte man keine frischen Steinpilze bei der Hand haben, können auch getrocknete Steinpilze verwendet werden. Hier kann das Aufweichwasser sogleich gesalzen werden und anstatt der klaren Suppe zur Risotto Zubereitung verwendet werden.



Zutaten für vier Personen

Risotto:

300 g Steinpilze
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Butter
200 mL Weißwein (trocken)
350 g Risotto-Reis
800 mL Gemüse- oder Rindsuppe
1 Bund Petersilie
150 g Parmesan

Karpfen:

300 bis 350 g geschrópfte Karpfenfilet
100 g Mehl
300 mL Pflanzenöl
1 Zitrone
Salz
Pfeffer



Karpfenfilet im Tilsiter-Äpfelmantel

Die geschöpften Karpfenfilets mit dem Saft einer Zitrone säuern, salzen, pfeffern und danach auf der Fleischseite mit Mehl bestäuben. Den Tilsiter Käse und die Äpfel grob reiben und mit den Eiern mischen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Masse auf die bestäubte Fischseite streichen. Auf kleiner Hitze langsam in Butter braten. Danach den Fisch in der Tilsiter-Äpfelmasse garen lassen. Mit der knusprigen Seite nach oben auf Salatbeilage anrichten.

Zutaten für vier Personen

800 g geschöpft Karpfenfilets
30 g Mehl
100 g Butter
160 g Tilsiter Käse
160 g Äpfel
2 Eier
1 Zitrone
Pfeffer, Salz
Petersilie

Tipp!

In einer Anti-Haft-Pfanne
gelingt die Kruste am schönsten.

Gegrillter Karpfen mit Gemüse und Folienerdäpfel mit Dillsauce

Die Karpfenfilets mit dem Saft einer Zitrone säuern, salzen und pfeffern, dann 20 Minuten ziehen lassen. Die Fischfilets auf einem heißen Plattengriller mit etwas Olivenöl legen und auf jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Zuerst an der Fleischseite grillen.

Den Paprika zuputzen und in die gewünschte Form schneiden. Die Cocktailtomaten zusammen mit dem Paprika salzen und mit Olivenöl einstreichen. Danach ebenfalls auf den Plattengriller legen. Das Gemüse knackig grillen. Für die Folienerdäpfel werden die Ofenerdäpfel zunächst gewaschen und in Alufolie gewickelt. Die vorbereiteten Erdäpfel werden im Backofen dann bei 200 Grad Heißluft für ca. eine Stunde gebraten.

Für die Dillsauce zuerst die Dille fein schneiden. Anschließend die Dille in das Joghurt einrühren und mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch gemeinsam mit dem Gemüse und den Folienerdäpfel anrichten und die Dillsauce extra servieren.

Zutaten für vier Personen

800 g geschräpfte Karpfenfilets	Salz
3 Stück Paprika Tricolore	Pfeffer
200 g Cocktailtomaten	1 Becher Joghurt
2 Zitronen	1 Bund Dille
Olivenöl	4 große Ofenerdäpfel

Tipp!

Cocktailtomaten mit Risppe grillen und anrichten!





Karpfen Stroganoff

Karpfenfilets in ca. 3 cm große Würfel schneiden, salzen und im Butterschmalz anrösten. Danach angeröstete Karpfenfiletstücke aus der Pfanne nehmen. Im verbliebenen Bratenfond, Zwiebel und Gewürzgurke anrösten und den gepressten Knoblauch kurz mitrösten.

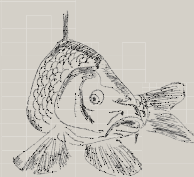
Bratenfonds mit Weißwein, Wodka und Wasser aufgießen und kurz einkochen lassen. Die Sauce mit Senf, Salz und Pfeffer würzen und eventuell mit Mehl eindicken.

Karpfenwürfel in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Mit gehackter Petersilie verfeinern. Dazu passen sowohl Braterdäpfel als auch Bandnudeln.

Zutaten für zwei Personen

500 g Karpfenfilet (geschöpft)
1 EL Butterschmalz (oder Butter)
1 Zwiebel (kleingehackt)
1 Gewürzgurke (kleingehackt)
Schuss Wodka
1/16 L Weißwein
1/16 L Wasser
1/16 L Obers
1 Knoblauchzehe

1 gestrichener TL Senf
Petersilie
Salz, Pfeffer





Karpfenspaghetti

Karpfenfilet salzen, pfeffern und in kleine Stücke schneiden, danach kräftig anrösten und die angerösteten Filetstücke aus der Pfanne nehmen. Zwiebel gut anschwitzen, Karotten und Sellerie dazugeben, mit den gewürfelten Tomaten aufgießen und nach dem Würzen für 10 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Schuss Ketchup abschmecken und die Karpfenstücke unterheben. Bandnudeln kochen und servieren.

Zutaten für vier Personen

500 g Karpfenfilet (geschröpft)
2 Karotten (gerieben)
1 Zwiebel (gewürfelt)
2 EL geriebener Sellerie
1 Dose Tomaten (gewürfelt)
Schuss Ketchup
1 TL Basilikum-, Oregano- und
Thymianmischung
Salz, Pfeffer
500 g Bandnudeln

Tipp!

Dazu passt geriebener Parmesan.



Karpfenragout (Karpfen mit Gnocchi)

Das Karpfenfilet in Würfel schneiden und salzen.
Die Schalotten je nach Größe halbieren oder vierteln, den Knoblauch pressen und die Paprika würfeln.

Öl erhitzen, Fischwürfel portionsweise kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und offen im Rohr bei 50 Grad warmhalten.

In derselben Pfanne danach die Schalotten anschwitzen, Paprikawürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch und Lorbeerblatt würzen. Nach dem Bestäuben mit Mehl, kurz anrösten.

Mit Wasser und den gewürfelten Tomaten ablöschen und 10 bis 15 Minuten dünsten lassen.

Basilikum hacken und mit dem Obers in die Sauce einrühren.
Angebratene Fischwürfel unterrühren und servieren.

Dazu passen Gnocchi.

Zutaten für zwei Personen

400 g Karpfenfilet (geschröpft)	1 Lorbeerblatt
125 g Schalotten	1 gestrichener TL Thymian (wenn möglich frisch)
2 Knoblauchzehen	Basilikum
2 Paprika (rot, gelb)	Salz, Pfeffer
1 EL Mehl	
1 Dose Tomaten (gewürfelt)	
500 mL Wasser	
2 EL Obers	
2 EL Olivenöl	





Karpfen gratiniert (mit Pilzen und Schimmelkäse überbacken)

Karpfenfilet salzen, pfeffern und für eine Stunde marinieren.
Den Fenchel in Streifen schneiden und mit Suppenwürfel, Wasser und Ingwer garen.

Das zuvor marinierte Filet scharf anbraten und mit Currypulver bestreuen.
Die Champignons in Scheiben schneiden und ebenfalls scharf anbraten.
Die Bratenform mit Butter ausfetten, danach Fenchelstreifen, Karpfenfilet und Champignonscheiben übereinanderschichten.

Den Schimmelkäse durch ein Sieb streichen und auf die Champignons verteilen. Die nun befüllte Bratenform bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 15 Minuten ins vorgeheizte Backrohr geben.

Zutaten für zwei Personen

500 g Karpfenfilet (geschröpft)
1 Fenchelknolle
125 g Champignons
75 g Schimmelkäse
1 Gemüsesuppenwürfel
1 Messerspitze Ingwerpulver
1/16 L Wasser
1 Messerspitze Currypulver

Salz, Pfeffer
1 EL Butterschmalz
(oder Butter)

Marinade für den Fisch:
Saft einer halben Zitrone
und 2 EL Apfelessig





Karpfen asiatisch mit Currysauce

Für die Sauce werden die Zwiebeln gemeinsam mit dem Currypulver unter ständigem Rühren mindestens eine Minute lang gut angeröstet und mit Gemüsesuppe abgelöscht. Danach das Apfelmus und den Zitronensaft unterrühren.

Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden und kurz anschwitzen, Karotten dazugeben, alles unter ständigem Rühren würzen und anschließend die Sojasprossen dazugeben.

Die Zutaten der Marinade miteinander verrühren und auf die Haut des Karpfenfilets streichen. Das Karpfenfilet zuerst auf der Fleischseite und dann auf der Hautseite scharf anbraten.

Dazu passt Reis.

Tipp!

Das Gemüse sollte bissfest sein.

Zutaten für zwei Personen

400 g Karpfenfilet (geschröpft)
2 Karotten (in Streifen oder
Würfel geschnitten)
2 Frühlingszwiebeln
Sojasprossen
1 Prise fertiges Wok-Gewürz
oder Kurkuma,
Ingwer, Koriander, Salz

Marinade-Zutaten

3 EL Soja Sauce
1 EL Honig
1 Prise Chilipulver

Currysauce-Zutaten

2 EL kleingehackte Zwiebel
8 EL Gemüsesuppe
3 EL Apfelmus
2 EL Currypulver
1 TL Zitronensaft





Karpfen auf kreolische Art

Für die Sauce, alle Zutaten miteinander vermengen und am Herd für 10 Minuten schwach köcheln lassen. Das Gemüse schneiden, kurz anbraten und danach mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Fisch salzen, in Mehl wenden, scharf anbraten und mit Sesamkörnern bestreuen.

Dazu passt Reis.

Zutaten für zwei Personen

400 g Karpfenfilet (geschröpft)
1 Zucchini
3erlei Paprika
Salz, Pfeffer

Sauce-Zutaten

2 Knoblauchzehen (gepresst)
4 EL passierte Tomaten
3 EL Soja Sauce
2 EL Öl

2 TL Senf
3 TL Honig
1 TL Sesamkörner
Prise Chiliflocken



Faschierte Karpfenlaibchen

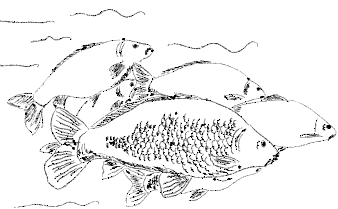
Für die faschierten Karpfenlaibchen zuerst das Karpfenfilet von der Fischhaut trennen. Hierzu ein scharfes Messer am Übergang zwischen Haut und Fleisch, vom Schwanzstück beginnend, durch das Filet ziehen. Dabei die Messerklinge schräg nach unten halten. Das gelöste Fleisch dann faschieren. Am Besten gelingt das Trennen von Haut und Fischfleisch mit dem Filetmesser.

Die Frühlingszwiebeln schälen und in einer Pfanne mit heißem Öl langsam anschwitzen, solange bis sie glasig sind. Danach wieder von der Hitze nehmen. Das Karpfenfaschierte in einer Schüssel mit den Zwiebeln und den zuvor in Milch oder Wasser eingeweichten Semmeln vermischen, die Eier hineinschlagen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel und die geschnittene Petersilie zum Schluss unterrühren.

Mit den Händen, benetzt mit kaltem Wasser, Laibchen aus der Masse formen und mit Semmelbrösel bestreuen. In einer Pfanne Öl (ca. 5 mm hoch) erhitzen und die Laibchen darin bei mittlerer Hitze, je nach Größe, auf jeder Seite 5 bis 7 Minuten braten. Zugleich einen Deckel aufsetzen damit die Laibchen schneller gar werden. Danach herausheben und mit Kartoffelpüree servieren.

Für das Erdäpfelpüree die Erdäpfel schälen, waschen und in große Stücke schneiden. Die Erdäpfel in Salzwasser bei mittlerer Hitze gar kochen, abseihen und noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken. Milch aufkochen, diese mit Butterstückchen zu den gepressten Erdäpfel geben und ca.

1 Minute aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Zum Schluss noch einmal das Erdäpfelpüree aufschlagen und servieren.



Tipp!

Zum Verfeinern
Röstzwiebel verwenden.



Zutaten für vier Personen

600 – 800 g Karpfenfilet
5 TL Semmelbrösel
4 Frühlingszwiebeln
2 Semmeln
Milch oder Wasser zum Einweichen der Semmeln
Petersilie
3 Knoblauchzehen
2-3 Eier
Muskatnuss
Salz

Pfeffer
Pflanzenöl

Erdäpfelpüree

1 kg Erdäpfel (mehlige)
100 g Butter
200 mL Milch
Salz
Pfeffer
Muskatnuss





Erdäpfellaibchen mit geräuchertem Karpfenfilet

Die Erdäpfel kochen und noch heiß durch eine Erdäpfelpresse drücken. In die Erdäpfelmasse das geräucherte, geschröpfte und enthäutete Karpfenfilet mit der Hand untermischen. Danach das Mehl, fein geschnittene Chili, Creme fraiche und Eier unterheben und mit Salz und Petersilie würzen.

Aus der Masse Laibchen formen, in Mehl wälzen und in der Pfanne beidseitig goldbraun braten.

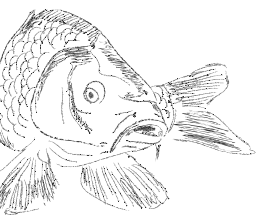
Zutaten für vier Personen

1 kg speckige Erdäpfel
400 g Karpfenfilet geräuchert
100 g Mehl (glatt)
1 frische Chilischote (ev. getrocknet)
150 g Creme fraiche
3 Eier
Salz
Petersilie

Tipp!

Auf frischem
Blattsalat servieren.





Karpfenburger

Besonders beliebt ist auch der Burger als Variante zum Servieren, sowohl für die „Erdäpfellaibchen mit geräucherem Karpfenfilet“ als auch für die „faschiereten Karpfenlaibchen“. Die Laibchen werden gemäß den zuvor vorgestellten Rezepten zubereitet.

Die Tomate und die geschälte Zwiebel in Scheiben schneiden. Den Lollo Rosso waschen und trocken tupfen. Die Hamburgerbrötchen durchschneiden und die Innenseiten in der Pfanne leicht braun rösten. Die Laibchen auf die Brötchen legen, danach mit Lollo Rosso, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen und mit etwas Knoblauchsauce verfeinern. Die Brötchen-Deckel darauflegen und servieren.

Zusätzlich zu den Rezepten zur Herstellung der Laibchen wird benötigt:

Tomaten
Lollo Rosso
Zwiebel
Hamburgerbrötchen





Festtagskarpfen

Die Gewürze mit dem Wasser aufkochen und danach den Karpfen einlegen.

Den Karpfen in leicht kochendem Wasser für ca. 15 Minuten, je nach Größe des Karpfens, durchziehen lassen.

Tipp!

Den Karpfen im Ganzen mit gekochtem Wurzelgemüse und Erdäpfel anrichten und servieren.

Zutaten für drei bis vier Personen

1 ganzer Karpfen,
geschuppt, ausgenommen und
von außen geschöpft
3 L Wasser
Essig, Salz
Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
jeweils 1 Karotte, Sellerie,
Zwiebel



Impressum

Eigentümer und Herausgeber:

Niederösterreichischer Teichwirteverband, Wiener Straße 64, 3100 St. Pölten, www.teichwirteverband-noe.at
in Zusammenarbeit mit dem
Teichwirte- und Fischzüchterverband Steiermark, Schulgasse 28, 8530 Deutschlandsberg, www.teichwirteverband.at

Redaktion: Leo Kirchmaier, LK NÖ und Geschäftsführer NÖ Teichwirteverband

Fotografie: Alle Abbildungen inklusive der Titelbilder: Florian Kainz/Archiv Aqua,
www.fotografie-kainz.at, außer die Bildquelle ist gesondert ausgewiesen.

Grafik und Layout: Marlene Mitmasser, LK NÖ

Illustrationen: Eva Kail, LK NÖ

Druck: Janetschek GmbH, 3860 Heidenreichstein

Rezepte und Zubereitung:

Die Fischbeuschelsuppe (Seite 11) stammt aus Plachutta, M., & Wagner, C. (1993). Die gute Küche, Brandstätter.
Die Zubereitung aller weiteren Gerichte wurde kulinarisch inspiriert und leicht abgewandelt, basierend auf Rezepten aus
NÖ Teichwirteverband (Hrsg.), Karpfen kulinarisch, Leicht, traditionell & kreativ zubereitet, 1. Auflage, St. Pölten;
Verein Netzwerk Teichwirtschaft-Tourismus (Hrsg.) (2006). Auf Fisch versessen, Originelle Rezepte zu Fisch aus heimischen
Gewässern, 1. Auflage, Leykamverlag, Graz;
Sächsischer Landesfischereiverband e.V. (Hrsg.) (2006). Kreative Karpfenküche, Fischgenuss aus Sachsen, Broschüre, 1. Auflage;
oder die Rezeptideen sind Eigenkreationen von
Helfried Reimoser, Geschäftsführer des Teichwirte- und Fischzüchterverbandes Steiermark,
Günther Scheurer (StadtWirtshaus Hopferl, Gmünd),
Stephan Kainz (Tell Cafe Pub, Waichhofen/Thaya), Regine Polt, Alexandra Wessely und Andrea Rögelsperger.

Danksagung:

Wir danken den folgenden Köchen für ihren Rat und ihre Unterstützung bei der Zubereitung der Speisen und Gerichte
und der Erstellung des Buches: Florian Kainz, Stephan Kainz, Regine Polt, Helfried Reimoser, Andrea Rögelsperger,
Günther Scheurer, und Alexandra Wessely.



KARPFFEN

KULINARISCH

leicht

Karpfenfleisch ist etwas Besonderes. Neben dem feinem Geschmack überzeugt es auch durch eine leichte Verdaulichkeit, da es kaum Bindegewebe enthält und einen sehr geringen Fettgehalt von 4 bis 7 Prozent aufweist. Aber gerade das wenige, enthaltene Fett macht den Fisch auch so gesund, bietet es doch wertvolle essentielle Omega-3 und Omega-6-Fettsäuren.

traditionell

Die Tradition der Karpfenteichwirtschaft reicht in Österreich mehr als 500 Jahre zurück. Das sehr arbeitsintensive Abfischen der Teiche im Herbst und Frühjahr erfolgt immer noch nach alter Tradition in Handarbeit mit Zugnetzen und Handkeschern. Ob bei Regen oder gar bei Minusgraden und Schnee, die Teichwirte trotzen beim Abfischen jedem Wetter.

kreativ

Hauptfisch der Teichwirte ist der Karpfen. Ehemals als Fastenspeise von den Mönchen hoch geschätzt, erlebt der Karpfen wieder eine Renaissance in Österreich. Besonders im Hinblick auf die Zubereitung kennt dieser ausgezeichnete Speisefisch keine Grenzen. Neben den althergebrachten Rezepten zeigt dieses Buch auch innovative und kreative Zubereitungsmöglichkeiten auf.

