

Carpa in saòr – mariniertes Karpfen

- 600 g Karpfenfilet
- 4 – 6 große, süßliche (weiße oder rote) Zwiebeln
- 1 Handvoll grob gehackte Rosinen
- 1– 2 gehäufte EL Gewürze (schwarze Pfefferkörner, indisches Lorbeerblatt*, Gewürznelke)
- Galgant
- Meersalz
- eine Handvoll Pinienkerne
- Weinessig
- Verjus oder Agresto
- Natives Olivenöl



Das Karpfenfilet in 2-3 cm breite Streifen schneiden und mit der Hautseite in glattes Mehl tauchen.

Die grob gehackten Rosinen in einer Mischung aus Verjus*) und Essig einweichen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne etwa 50 ml Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe darin andünsten. Mit einem Glas Essig ablöschen und bei milder Hitze weich werden lassen. Die Gewürze dazugeben und weiter köcheln.

Die eingeweichten Rosinen mitsamt der Essig-Verjus-Mischung und den gerösteten Pinienkern mit den Zwiebeln vermischen, eventuell noch Essig und Verjus zugeben. Mit Salz abschmecken und einige Minuten köcheln lassen.

Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und nochmals abschmecken. Der "saòr" ist keine flüssige Marinade, sondern eine Würzmischung, die gut nach Essig schmecken, aber nicht zu sauer sein soll.

Die Karpfenstücke in heißem Olivenöl erst auf der bemehlten Hautseite knusprig braten, dann umdrehen und auch auf der anderen Seite kurz anbraten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Den Boden einer Schüssel (mit Deckel) mit einer Schicht der Zwiebelmischung bedecken. Dann den gebratenen Fisch darauf schichten und zuletzt den restlichen "saòr" auf dem Fisch verteilen.

Mit etwas nativem Olivenöl beträufeln, mit dem Deckel verschließen und mindestens drei bis vier Tage im Kühlschrank durchziehen lassen.

**) Indischer Lorbeer schmeckt nach Zimt, sollte er nicht verfügbar sein, kann auch ein herkömmliches Gewürzlorbeerblatt verwendet werden und eventuell etwas Zimt.*