



Karpfen,

Kräuter,

Kren und

Kirschen

*Ein fränkisches
Kochbuch*

ars vivendi

Karpfen,

Kräuter,

Kren und

Kirschen

*Ein fränkisches
Kochbuch*

ars vivendi

Bildnachweis:

Cover: istockphoto: nicoolay, wwing, bukhavets, KeithBishop, ElaKwasniewski

Innenteil: fotolia: Anja Kaiser; istockphoto: 54media, bukhavets, denisk0, greenga, Kalistratova, KeithBishop, la_puma, Natouche, nicoolay, Olya_Nikiparonak, RiSem, S-E-R-G-O, Shlapak_Liliya

Originalausgabe

1. Auflage Oktober 2013

© 2013 by ars vivendi verlag

GmbH & Co. KG, Cadolzburg

Alle Rechte vorbehalten

www.arsvivendi.com

Redaktion: Karin Jungkunz, Evi Derrer

Essays: Jutta Unthelm

Rezepte: Rosemarie Brehm, Evi Derrer, Petra Eckert, Agnes Eger, Marion Gemmel, Pia Geyer, Irene Hertlein, Mina Mader, Monika Maid, Marga Schmitt, Andrea Willner

Lektorat: Stefanie Winter

Umschlaggestaltung: Sandra Frick, www.lomyli-design.de

Innengestaltung: Sandra Frick, Fürth

Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-86913-281-5





Inhaltsverzeichnis

KARPFFEN – FANTASIEVOLL VARIERTER FRANKO-KLASSIKER

Geliebter Karpfen, rund und rösch 14

Soßen und Co.

Karpfenfond 18

Klarer Fischfond 19

Fischsud 20

Fischsud mit Weinessig 21

Fischsud mit Weinessig und Weißwein 22

Polnische Soße 23

Kapernsoße 24

Suppen, Salate und Vorspeisen

Fischklößchensuppe 25

Klare Karpfensuppe 26

Gebundene Karpfensuppe 27

Karpfensalat 28

Karpfenpastete 29

Mousse aus Räucherkarpen auf buntem Herbstsalat 30

Hauptspeisen

Klassiker 1: Gebackener Karpfen nach fränkischer Art 31

Karpfenfilet in Kräuterkruste 32

Im Bierteig gebackener Karpfen 33

Budweiser Karpfen 34

Gebratener Karpfen mit Tomaten 35

Karpfen nach Müllerin-Art 36

Karpfen im Pfannkuchenteig 37

Zwiebelkarpfen 38

Gebratener Karpfen mit Rotwein 39

Gebratenes Karpfenfilet mit Gemüse und Kresseschaumsoße 40

Karpfenfilet in Kräuterbutter 41

Karpfen im Bratschlauch 42

Karpfen in Alufolie mit Tomaten-Paprika-Gemüse 43

Karpfen in Alufolie mit Karotte und Lauch 44

Karpfenfrikassee 45

Karpfengulasch	46
Karpfen in Apfel-Senf-Soße	47
Tomaten-Meerrettich-Karpfen	48
Karpfen nach Kaiser-Wilhelm-Art	49
Gedünstetes Karpfenfilet mit Gemüse	50
Karpfen im Wirsingblatt auf Zitronensoße	51
Klassiker 2: Karpfen blau	52
Karpfenfilet in Frankenwein	53
Pochierter Karpfen mit Malteser Soße	54
Karpfen in Dillsoße	55
Karpfen auf Lauchgemüse	56
Fischfilet mit Ananas	57
Karpfen im Gemüsenest	58
Fischgratin	59
Überbackener Fisch mit Blumenkohl	60
Karpfenfilet auf Ingwergemüse	61
Karpfen nach Stroganoff	62
Fischfondue	63
Fischküchle	64
Saltimbocca-Kartoffeln mit Fisch	65
Karpfen nach indischer Art	66

KRÄUTER – BEREICHERUNG MIT FINGERSPITZEN

Kräuter sind kein Hexenwerk	70
--	----

Soßen und Co.

Kräutersoße	72
Kalte Eiersoße	72
Dip mit frischen Kräutern	73
Kräuterpesto	74

Suppen und Vorspeisen

Blaue Kartoffelsuppe	75
Kürbissuppe	76
Petersiliensuppe	77

Kräuterhörnchen	78
Kräuterschnecken	79
Kräuterwindbeutel mit Sahne-Quark-Füllung	80
Kräuterwindbeutel mit Frühlingsfüllung	81

Beilagen und Salate

Kräuterkartoffeln	82
Kräuter-Kartoffelbaggers	82
Pikant eingelegte Würzeier	83
Balsamico-Champignons	84
Roher Weißkrautsalat	85
Wildkräutersalat mit Spargel	86
Spitzwegerichsalat	87
Topinambur mit Dickmilch	88
Eisberg-Fenchel-Salat	89

Hauptspeisen

Kartoffelroulade mit Spinat und Karpfen	90
Überbackene Hackfleischbällchen	91
Würzige Brotlasagne	92
Kräuterlasagne	93
Schupfnudelaufbau mit Hack und Lauch	94

Getränke

Kräuterdrink	95
Blütensirup	95
Kräutersirup	96

Desserts

Zitronenmelisse-Mousse	97
Pfefferminz-Joghurt-Creme	98

KREN - SAHNEHÄUBCHEN UNTER DEN ZUTATEN

So Kren wie möglich	102
---------------------------	-----

Soßen und Co.

Apfel- Meerrettich-Creme	104
Meerrettichsoße	104

Meerrettichsoße mit Karpfenfond	105
Scharfe Meerrettichsoße	106
Meerrettichgemüse	107
Traditioneller Tafelmeerrettich	108
Scharfer roter Kren	108
Kren süßsauer	109
Apfel-Meerrettich-Sahne	109
Gemüsemeerrettich	110
Sahnemeerrettich	110
Apfelkren	111
Meerrettichquark	111
Karotten-Apfel-Meerrettich	112
Suppen und Salate	
Meerrettichsüppchen	113
Meerrettich-Creme-Suppe mit Rindfleisch	114
Meerrettichsuppe mit Gemüse	115
Rote-Bete-Suppe	116
Rote-Bete-Salat mit Sellerie und Äpfeln	117
Apfel-Meerrettich-Salat	118
Für die Gesundheit	
Krenkette	119
Meerrettichwickel	119
Honigkren	120
Orangen-Meerrettich-Drink	121
Meerrettichtee	122
KIRSCHEN – ROT-HERZIGE ABRUNDUNG	
Kirsche – edle Frucht der Versuchung	126
Aus dem Vorrat	
Amarena-Kirsch-Konfitüre	128
Kirsch-Bananen-Marmelade	129
Kirschchutney	130

Kuchen und Gebäck

Dinkel-Kirschnitten mit Glühwein	131
Kirschkuchen mit Butterstreuseln	132
Gebackene Donauwelle	133
Rahm-Kirsch-Krümekuchen	134
Kirschkrapfen	135

Hauptspeisen

Kirschnitzel nach Amsterdamer Art	136
Kirschen mit gratiniertem Ziegenkäse	137
Kirschenmännla	138
Kirschenmännle mit Semmeln	139
Kirschenmichel	140
Quark-Kirschenmichel	141
Kirschauflauf	141
Kirschknödel	142
Saftiger Kirschstrudel	143

Getränke

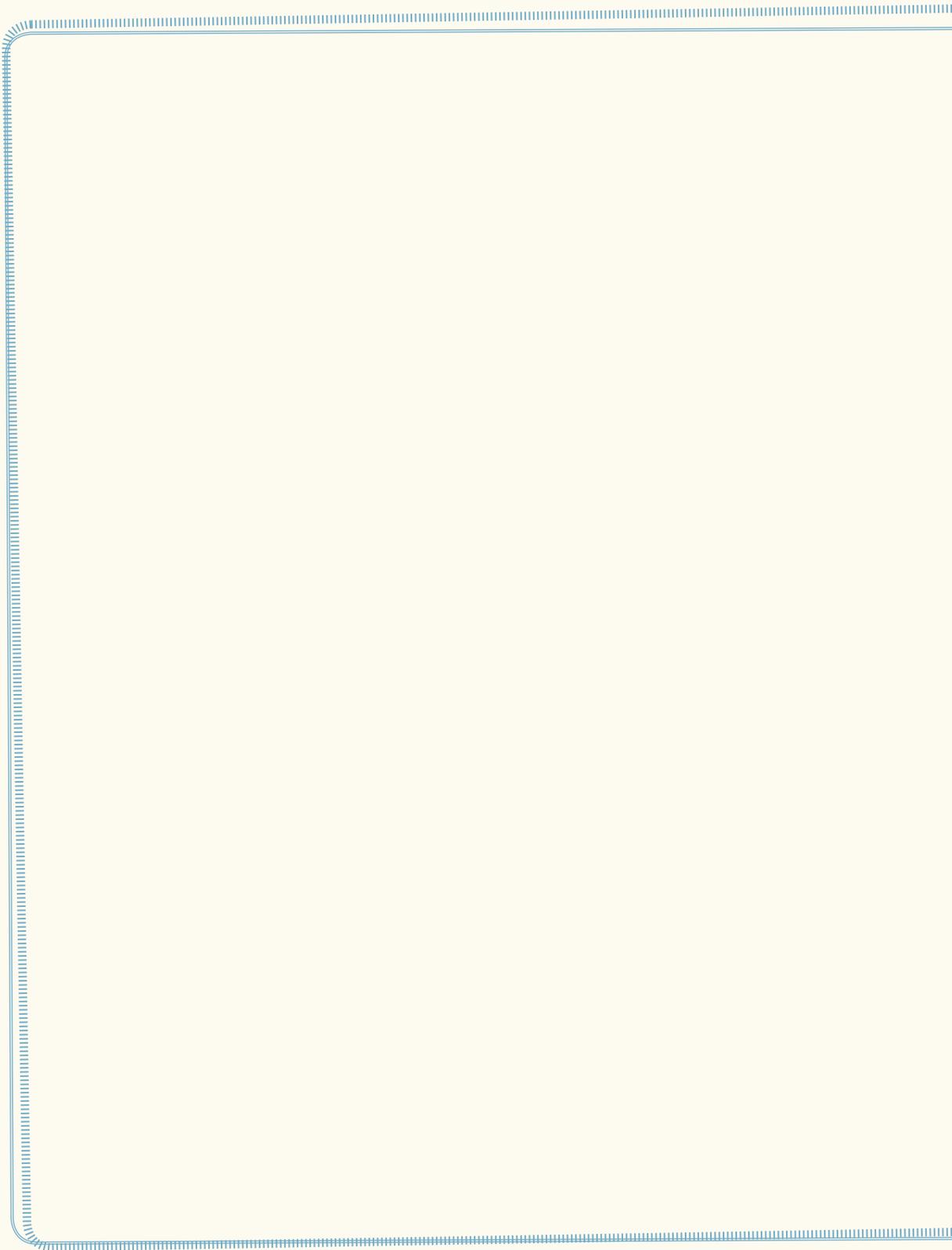
Kirschsorbet	144
Kirsch-Joghurt-Getränk	144
Kirsch-Sahne-Likör	145
Amarena-Kirsch-Sirup	145

Desserts

Schwarzwälder-Kirsch-Dessert	146
Kirsch-Pannacotta	147

MENÜVORSCHLÄGE	149
-----------------------------	-----

REGISTER	153
-----------------------	-----



Karpfen -

Fantasievoll

variiertes

FRANKO-Klassiker

Geliebter Karpfen, rund und rösch



Da kommt er. Endlich! Der erste Karpfen der Saison! Frisch gebacken, schön braun und rösch, im Bauch das weiß-rote Fährnchen. Aha, der Preis ist gleich, aber die Größe? Scheint irgendwie kleiner als im letzten Jahr ... Egal, mein Karpfen sieht gut aus, riecht gut und – auaaaah, die knusprigen Flossen sind fast zu heiß zum Anfassen. Freilich ein Muss. Also mit spitzen Fingern abreißen, abbeißen und die zerbrechlichen Knöchelchen auf der Zunge zergehen lassen. Mmmhh. Genauso hatte ich mir das vorgestellt.

Dann gleich weiter. Mit Fischmesser und Gabel schnell ein Stück Bauchdecke abgehoben. Gigantisch die Dampf Wolke, die entweicht. Heiß. Unter der blasig panierten Haut schimmert es bläulich und dunkelbeige, darunter weiß. Das Fleisch. Gierig ein Stück vom unteren Rand der Mitte aufgegabelt, ungeduldig angepustet, dann auf die Zunge damit. Weich und doch fest, aromatisch und dabei wunderbar rund kommt er daher, der erste Bissen. Mit der Zunge abgetastet, gegen den Gaumen gedrückt, zerdrückt und hinuntergeschluckt. Köstlich! Genauso soll es sein.

Und weiter treibt die Gier, zuallererst zum dicken Teil des Karpfenbauchs, gleich neben Kopf und Kiemen. Das nenne ich strategisch essen, denn hier findet sich das meiste delikate gegarte Fleisch, wird man am ehesten satt. Diese Region bietet kaum Hindernisse, doch zum Ende hin wird es dünner und grätiger. Wer in der Mitte isst, gewinnt schon mal etwas Ruhe und Geduld für das zeitaufwendige Aus-sortieren der kleinen weißen Gräten in Richtung Schwanz. Wie vermutlich elliche Generationen vor uns haben wir lange auf diesen Moment gewartet. September. Der erste von acht genussreichen Monaten mit »« – und mit vielen künftigen Karpfen. Allesamt aus dem Aischgrund, der Heimat des traditionsreichen Spiegelkarpfens, so wie man ihn hierzulande seit dem Mittelalter kennt und schätzt.

Weltweit gehört der Karpfen zu den beliebtesten Speisefischen mit einer Ahnengalerie von Jahr-millionsen. In Asien wird er seit Tausenden von Jahren gegessen und steht dort symbolisch für Reichtum und Macht. Die alten Römer sprachen ihm ebenfalls gern zu und verbreiteten ihn im ganzen Imperium. Als ihn schließlich die christlichen Klosterbrüder entdeckten, taten sie das Ihre, ihn bei uns heimisch zu machen, und förderten nach Kräften des Karpfens Gedeihen in ihren Weihern und Becken.

Am liebsten mag er es stehend, süß und warm. Aber im Prinzip stellt er keine großen Ansprüche und ist ausnehmend anpassungsfähig. An fließendes, an brackisches und sogar salziges Wasser. Die sibirischen Flüsse Amur und Darja bevölkert er ebenso wie das Kaspische Meer und sogar Bereiche der Ostsee mit bis zu zehn Prozent Salzgehalt.

Ein erstaunlich robustes Tier also, das wir da vor uns auf dem Teller haben. Und dabei so gesund: Sein Verzehr liefert uns hochwertige Proteine, Vitamine, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren. Sonderlich fett ist er auch nicht. Mal abgesehen von der Panade eigentlich ein richtiges Diät-Highlight. Gut für uns und gut für ihn, dass er gerade in unserer Gegend so prächtig gedeiht.

Wen wundert's, als Karpfen lebt man im fränkischen Wellness-Pool wie im Märchenland. Brodelwarm werden die flachen Weiher im Sommer: nahezu 30 °C. Man muss nur mit den Lippen durch den Boden pflügen, dann fliegen einem die besten Würmer und Molche, Schnecken und Larven nur so ins Maul. Schon als ganz kleines Karpfenbaby wird man verwöhnt. Nahrhaftes Plankton satt: Slow Food als Basis für Wachstum und Leistungskraft.

Eigentlich könnte so ein Karpfen gut und gern 60 Jahre alt werden und es auf mehr als einen Meter Länge und 35 kg Gewicht bringen. Doch so weit kommt es nicht. Sowie der Karpfen nach drei Jahren etwa 40 cm lang ist und drei Pfund auf den Gräten hat, wird er geerntet. Gemeinerweise lassen die Teichwirte dazu das Wasser ab und es gibt kein Entkommen. Die zappelnden Fische landen im Netz und fangfrisch am Ort ihrer Bestimmung

>>>

*Weich und doch fest,
aromatisch und
dabei wunderbar
rund kommt er daher,
der erste Bissen.
Mit der Zunge
abgetastet, gegen den
Gaumen gedrückt,
zerdrückt und
hinuntergeschluckt.
Köstlich!
Genau so soll es sein.*

Geliebter Karpfen, rund und rösch

>>>

Wenn er dann heiß dampfend und herrlich duftend vor uns liegt, macht der Karpfen in liebevoller Garnitur eine gute Figur. Appetitlich üppig. Das haben wir dem Ehrgeiz mittelalterlicher Mönche zu verdanken. Sie wollten in der Fastenzeit einen möglichst magen- und tellerfüllenden Fisch auf dem Tisch. Folglich züchteten sie ihm die unpraktischen Schuppen weitgehend ab und eine gedrungene Körperform mit hohem Rücken an. Sie schufen den typischen Aischgründer Spiegelkarpfen mit einem Höhen-/Längenverhältnis von 1:2. Das Verhältnis von 1:2,3 gilt heutigen Züchtlern als anzustrebendes Gardemaß.

Sie und natürlich auch wir als Genießer profitieren noch heute von der Findigkeit und dem Fleiß dieser Mönche. Im ausgehenden Mittelalter legten sie die kleinteilige Weiherlandschaft zwischen Bamberg, Neustadt a. d. Aisch und Erlangen an. Heute reifen in beinahe 7200 Teichen im Aischgrund rund um Höchststadt a. d. Aisch Jahr für Jahr 1500–2000 t Karpfen. Das ist eine ganze Menge und fast ein Sechstel der gesamten deutschen Karpfenproduktion.

Warum gerade hier? Für die Landwirtschaft ist der Boden nur bedingt geeignet, denn er besteht weitgehend aus Keupertonen. Die machen das Beackern zäh, mancherorts wegen des hohen Grundwasserpegels sogar unmöglich. Aber sie bilden eine solide, wasserundurchlässige Basis für Weiher. Ein schichtenweiser Ton- und Sandsteinmix, der das kostbare Nass entweder zurückhält oder durchlässt, viele Quellen und dazu eine Landschaft mit sehr, sehr sanften Hügeln. Ideal, um hier Teiche anzulegen und sie treppenförmig hintereinanderschalten. Diese Weierketten bewähren sich wegen der Wasserökonomie: Wenn ein Weiher zur Ernte abgelassen wird, geht das Wasser nicht verloren, sondern sammelt sich einfach eine Etage tiefer.

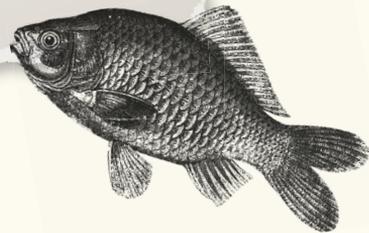
Während die Niederschlagsmenge immer zu wünschen übrig lässt, liegt die Temperatur im Jahresschnitt bei 8–10 °C. Das macht den Aischgrund zu einem der wärmsten Teichgebiete Deutschlands – und zum Wohlbehagen für die vielen guten Karpfen.

Die Plackerei lohnte sich zu allen Zeiten. Im Mittelalter war Fisch sogar noch teurer als Fleisch. Nicht nur den Geistlichen mundete der Karpfen – die weltlichen Fürsten und Vornehmen kamen allmählich ebenso auf den Geschmack wie irgendwann auch das einfache Volk. In der Stadt und auf dem Land gönnte man sich diesen Gaudiumstagein, tagaus. Ja tatsächlich, schon morgens nahmen so renommierte Genießer wie Dichterst Goethe die Delikatesse per Gabelfrühstück zu sich. Obwohl er bereits am Vorabend einen Karpfen verspeist hatte.

Man kann aber auch wirklich nicht genug davon kriegen. Und dabei aus einer Fülle an Form und Zubereitung schöpfen. Man kriegt ihn mit und ohne Ingreisch, ganz oder halb, als Filet oder Fond. Es gibt ihn gedünstet, geräuchert, gegart, in diversen Teigsorten gebacken, mit allerlei überbacken und dann noch als Suppe, Salat, Kuchle oder Creme. Alles Karpfen.

Jutta Untheim

Weltweit gehört der Karpfen zu den beliebtesten Speisefischen mit einer Ahnengalerie von Jahrmlionen.





Rezeptregister

Rezeptregister

A

Amarena-Kirsch-Konfitüre	128
Amarena-Kirsch-Sirup	145
Apfelkren	111
Apfel-Meerrettich-Creme	104
Apfel-Meerrettich-Sahne	109
Apfel-Meerrettich-Salat	118

B

Balsamico-Champignons	84
Blaue Kartoffelsuppe	75
Blütensirup	95
Budweiser Karpfen	34

D

Dinkel-Kirschnitten mit Glühwein	131
Dip mit frischen Kräutern	73

E

Eisberg-Fenchel-Salat	89
-----------------------------	----

F

Fischfilet mit Ananas	57
Fischfondue	63
Fischgratin	59
Fischklößchensuppe	25
Fischküchle	64
Fischsud	20

Fischsud mit Weinessig	21
Fischsud mit Weinessig und Weißwein	22

G

Gebackene Donauwelle	133
Gebratener Karpfen mit Rotwein	39
Gebratener Karpfen mit Tomaten	35
Gebackener Karpfen nach fränkischer Art	31
Gebratenes Karpfenfilet mit Gemüse und Kresseschaumsoße	40
Gebundene Karpfensuppe	27
Gedünstetes Karpfenfilet mit Gemüse	50
Gemüsemeerrettich	110

H

Honigkren	120
-----------------	-----

I

Im Bierteig gebackener Karpfen	33
--------------------------------------	----

K

Kalte Eiersoße	72
Kapernsoße	24
Karotten-Apfel-Meerrettich	112
Karpfen auf Lauchgemüse	56
Karpfen blau	52
Karpfenfilet auf Ingwergemüse	61
Karpfenfilet in Frankenwein	53
Karpfenfilet in Kräuterbutter	41

Karpfenfilet in Kräuterkruste	32
Karpfenfond	18
Karpfenfrikassee	45
Karpfengulasch	46
Karpfen im Bratschlauch	42
Karpfen im Gemüsenest	58
Karpfen im Pfannkuchenteig	37
Karpfen im Wirsingblatt auf Zitronensoße	51
Karpfen in Alufolie mit Karotte und Lauch	44
Karpfen in Alufolie mit Tomaten-Paprika-Gemüse	43
Karpfen in Apfel-Senf-Soße	47
Karpfen in Dillsoße	55
Karpfen nach indischer Art	66
Karpfen nach Kaiser-Wilhelm-Art	49
Karpfen nach Müllerin-Art	36
Karpfen nach Stroganoff	62
Karpfenpastete	29
Karpfensalat	28
Kartoffelroulade mit Spinat und Karpfen	90
Kirschauflauf	141
Kirsch-Bananen-Marmelade	129
Kirschhutney	130
Kirschen mit gratiniertem Ziegenkäse	137
Kirschenmännla	138
Kirschenmännle mit Semmeln	139
Kirschenmichel	140
Kirsch-Joghurt-Getränk	144

Kirschknödel	142
Kirschkrapfen	135
Kirschkuchen mit Butterstreuseln	132
Kirsch-Pannacotta	147
Kirsch-Sahne-Likör	145
Kirschschnitzel nach Amsterdamer Art	136
Kirschsorbet	144
Klarer Fischfond	19
Klare Karpfensuppe	26
Klassiker 1: Gebackener Karpfen nach fränkischer Art	31
siehe unter Gebackener Karpfen nach fränkischer Art	
Klassiker 2: Karpfen blau	52
siehe unter Karpfen blau	
Kräuterdrink	95
Kräuterhörnchen	78
Kräuter-Kartoffelbaggers	82
Kräuterkartoffeln	82
Kräuterlasagne	93
Kräuterpesto	74
Kräuterschnecken	79
Kräutersirup	96
Kräutersoße	72
Kräuterwindbeutel mit Sahne-Quark-Füllung	80
Kräuterwindbeutel mit Frühlingsfüllung	81
Krenkette	119
Kren süßsauer	109
Kürbissuppe	76

M

Meerrettich-Creme-Suppe mit Rindfleisch	114
Meerrettichgemüse	107
Meerrettichquark	111
Meerrettichsoße	104
Meerrettichsoße mit Karpfenfond	105
Meerrettichsuppe mit Gemüse	115
Meerrettichsüppchen	113
Meerrettichtee	122
Meerrettichwickel	119
Mousse aus Räucherkarpfen auf buntem Herbstsalat	30

O

Orangen-Meerrettich-Drink	121
---------------------------------	-----

P

Petersiliensuppe	77
Pfefferminz-Joghurt-Creme	98
Pikant eingelegte Würzeier	83
Pochierter Karpfen mit Malteser Soße	54
Polnische Soße	23

Q

Quark-Kirschenmichel	141
----------------------------	-----

R

Rahm-Kirsch-Krümekuchen	134
Roher Weißkrautsalat	85

Rote-Bete-Salat mit Sellerie und Äpfeln	117
Rote-Bete-Suppe	116

S

Saftiger Kirschstrudel	143
Sahnemeerrettich	110
Saltimbocca-Kartoffeln mit Fisch	65
Scharfe Meerrettichsoße	106
Scharfer roter Kren	108
Schupfnudelaufwurf mit Hack und Lauch	94
Schwarzwälder-Kirsch-Dessert	146
Spitzwegerichsalat	87

T

Tomaten-Meerrettich-Karpfen	48
Topinambur mit Dickmilch	88
Traditioneller Tafelmeerrettich	108

U

Überbackene Hackfleischbällchen	91
Überbackener Fisch mit Blumenkohl	60

W

Wildkräutersalat mit Spargel	86
Würzige Brotlasagne	92

Z

Zitronenmelisse-Mousse	97
Zwiebelkarpfen	38



Gebacken, im Bierteig oder blau – der Karpfen ist der liebste Fisch der Franken, eines der kulinarischen Aushängeschilder der Region. Gemeinsam mit Kräutern, Kren und Kirschen steht er seit jeher für die Unverwechselbarkeit der hiesigen Küche.

Die erfahrensten Kreisbäuerinnen aus dem »Karpfenland« haben klassische und kreative Rezepte rund um diese wunderbaren heimischen Zutaten gesammelt und verführerische Menüs arrangiert. Kurze, informative Essays runden dieses Zeugnis fränkischer Kochkunst formvollendet ab.

Ein Fest für Hobbyköche und Genießer!



9 783869 132815

www.arsvivendi.com