

# Die Karpfen

werden in heimischen Teichwirtschaften ausschließlich in reinem, von Abwässern unbelastetem Wasser herangezogen, was eine wichtige Voraussetzung für die Produktion von hochwertigen Karpfen ist.

Österreichische Qualitätskarpfen weisen im Gegensatz zu einer immer noch weit verbreiteten gegenteiligen Meinung einen verhältnismäßig niedrigen Fettgehalt auf. Dieser Fettgehalt ist für die Schmackhaftigkeit und Saftigkeit eines guten Karpfengerichtes notwendig und trägt mit dazu bei, dass der Karpfen zu den wohl-schmeckendsten unter allen Süßwasserfischen zählt.

Das Fett des Karpfens ist zudem reich an lebensnotwendigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Der relativ hohe Gehalt an Omega-3-Fettsäuren beugt erwiesenermaßen Herz- und Kreislauferkrankungen vor. Karpfenfleisch weist einen ausgesprochen niedrigen Cholesteringehalt auf.

Weitere Vorzüge des Karpfens sind der hohe Gehalt an hochwertigem Eiweiß, an vielen lebenswichtigen Mineralstoffen und Vitaminen sowie die leichte Verdaulichkeit des Karpfenfleisches. Störend für viele Karpfenliebhaber sind die im Karpfen enthaltenen Gräten.

Durch die Wiederentdeckung einer an und für sich alten küchentechnischen Methode, nämlich des Schröpfens, kann man praktisch grätenfreie Karpfenfilets herstellen.

Dabei wird das Filet in Abständen von etwa 5 mm mit einem scharfen Messer eingeschnitten, wobei die Gräten in kleine Stücke zerschnitten werden, die sich dann bei der Zubereitung praktisch „auflösen“. Derartig vorbereitete Karpfenfilets können wie ein Schnitzlerl problemlos genossen werden.

## Der Karpfen in der Ernährung

Fisch im allgemeinen und der Karpfen im besonderen kommt durch seine Nährstoffzusammensetzung den Anforderungen moderner Ernährung sehr entgegen.

Dies wird bestätigt durch eine stetige Steigerung des Pro-Kopf-Verbrauchs an Fisch in Österreich. Der Pro-Kopf-Verbrauch an Fisch liegt in Österreich bei etwa 5 kg/Jahr, wovon auf Süßwasserfische ca. 1 kg entfällt. Für Karpfen beträgt dieser Wert 0,25 kg/Jahr.

Sämtliche Prognosen über die Entwicklung der Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung Europas weisen eine Steigerung des Fischkonsums aus.

Das Karpfenfleisch enthält sämtliche für den Menschen lebensnotwendigen Aminosäuren und kaum Bindegewebe, weshalb es leicht verdaulich ist. Schließlich soll auch noch die gute Ausstattung mit Vitamin A sowie mit den Mineralstoffen Phosphor, Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen hervorgehoben werden.

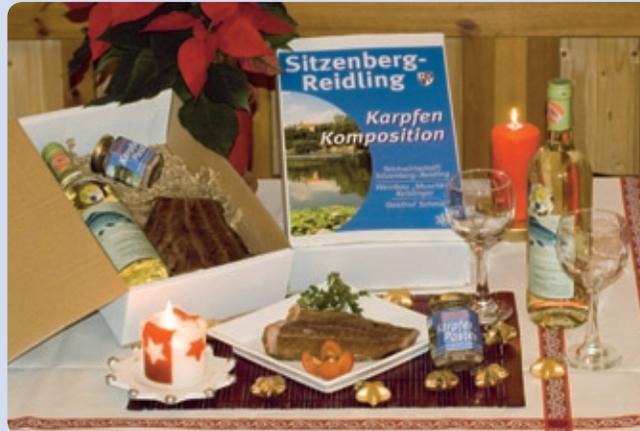


Sitzenberger Fischlocken

## Nährstoffgehalte einiger Lebensmittel im Vergleich

Lebensmittel (100g genießbarer Anteil)	Eiweiß g	Fett g	Energie kcal	Cholesterin kJ	Cholesterin mg
Karpfen	18,0	4,8	115	482	50
Schweinfleisch (Karree)	19,0	13,0	193	809	70
Rindfleisch (Beiried)	20,6	10,2	174	729	120
Brathuhn	20,6	5,6	133	557	81

Quelle: GZE, Dipl. Ing. Herbert Staudigl



Neben Karpfen und Schleien von höchster Qualität (filetiert, geschröpft oder portioniert) bieten wir beim Fischmarkt bei den Halteranlagen ab Anfang Dezember auch geräucherte Karpfenfilets, marinierte Karpfenfilets und Karpfenpastete. Wahlweise auch im Geschenkkarton solange der Vorrat reicht. Der Karpfenwein ist ganzjährig erhältlich bei Josef und Christine Keiblinger ([www.karpfenwein.at](http://www.karpfenwein.at)).



## Qualität aus Österreich

Leopold Figl Platz 4, 3454 Sitzenberg-Reidling  
T: 02276/2241, F: 02276/22412, M: 0664/949 79 74  
e-mail: [teichwirtschaft@sitzenberg-reidling.gv.at](mailto:teichwirtschaft@sitzenberg-reidling.gv.at)  
[www.sitzenberg-reidling.gv.at/teichwirtschaft](http://www.sitzenberg-reidling.gv.at/teichwirtschaft)

Grafik, Fotografie, Produktion: Graphic Art Studio - Atelier Baumgarten, Peter Bors, [www.graphicartstudio.at](http://www.graphicartstudio.at)



# Sitzenberger Schlossteichkarpfen

Geschmack in seiner reinsten Vollendung.



Rezepte und Informationen





Foto: Johann u. Eveline Karner

„**Geschöpft**“ heißt, das Filet wird maschinell in Abständen von 5 mm eingeschnitten, wobei die Ypsilonstrahlen in kleine Stücke zerschnitten werden, die sich dann bei der Zubereitung praktisch „auflösen“.

# Fischgerichte

## Fischsuppe

Zutaten für 4 bis 6 Portionen: Kopf, Schwanzstücke, Rogen und Milchner eines frischen Fisches. 1 1/2 l Wasser, 2 El Essig, Salz, eine Zwiebel, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Thymian, Butter, 2 El Zucker, 4 dag Öl, 4 dag Mehl, 100 dag gerissenes Wurzelwerk, 1/16 l Rotwein, 2 El Sauerrahm, Zitronensaft und Petersilie.

## Parmesankarpfen

Der ausgekommene Karpfen wird außen eingeschnitten, in die Einschnitte kommen in Streifen geschnittene Sardellenfilets u. Butterflocken. Der Fisch wird mit dem Rücken nach oben in die Bratpfanne gestellt. Vielleicht auf eine umgedrehte Kaffeetasse stützen. Semmelbröseln und geriebenen Parmesan darüber streuen, mit Zitronensaft beträufeln und ca. 1 Std. im Rohr braten.



## Letschokarpfen

(gebratene Karpfenstücke mit Letschogemüse):

Letschogemüse: kleinwürfelig geschnittenen Speck mit Zwiebeln rösten, den grünen geschnittenen Paprika mitrösten, die geschnittenen Tomaten dazugeben, etwas Tomatenmark beigegeben, mit Weißwein ablöschen und mit Wasser aufgießen. Man kann auch etwas Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Oregano abschmecken und ca. 20 Min. dünsten.

## Zigeunerfisch

2 ganze Karpfen, 80 dag Kartoffeln, 20 dag Zwiebeln, 20 dag geräucherter Speck, 15 dag Butter, 1/2 l Sauerrahm, Paprika, Salz. Der geputzte, gewaschene Fisch wird filetiert, gesalzen und 10 Min. liegen-

gelassen. In einer feuerfesten Schüssel gibt man zerlassene Butter und breitet darin in Scheiben geschnittene, gekochte, speckige Kartoffeln aus. Die Fischfilets - in Stücke geschnitten - werden darüber gelegt, dazwischen kommen Speck und Zwiebelscheiben. Das Ganze wird mit Rahm übergossen und solange im Rohr gebraten, bis der Fisch gar ist. Nun mit dem restlichen Rahm und 2 Eiern (verrührt) übergießen und nochmals 5 Min. im Rohr überbacken. Mit geschnittenem Paprika bestreuen.

## Karpfenfilets in Alufolie

Zutaten: Karpfenfilets, Salz, Pfeffer, Curry, Zitrone, Apfelscheiben, Tomaten, Zwiebel, Öl, Alufolie. Zubereitung: Karpfenfilets würzen und auf die mit Öl bestrichene Folie legen. Apfelscheiben, Tomatenscheiben und Zwiebelringe darauflegen. Folie fest verschließen und ca. 20 – 30 Min. im Backrohr garen.

## Karpfen und Schleien mit Rahmkren

Karpfen und Schleienfilets langsam goldgelb braten. Rahmkren (kalt): Der geriebene Kren wird mit saurem Rahm, Salz und Zitronensaft vermischt, sodass eine cremige Sauce entsteht.

## Karpfen in Bierteig

Karpfenfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, diese durch den Backteig ziehen und in heißem Fett herausbacken. Backteig: 20 dag Mehl, Bier, 2 Eidotter, 2 Eiklar (Schnee), 40 dag zerlassene Butter, Salz.

## Karpfenfilets mit Petersiliencreme

Karpfenfilets werden gebraten. Petersiliencreme: Zwiebel in Butter glazieren, mit Fischfond aufgießen, viel frische Petersilie (grün) dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Sauerrahm mit Mehl verrühren, langsam warm rühren und dazugeben, kurz verkochen lassen.

## Karpfen auf serbische Art

Die Karpfenstücke sollen 2 Stunden in einer Marinade gebeizt werden, bevor man sie brät. Marinade: 1/8 l Öl, 4 Zehen Knoblauch, 2 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer, etwas Zitronensaft. Von der Marinade herausnehmen, in Mehl wenden und langsam braten.

## Karpfen blau gekocht

Die Karpfenstücke in einem Fischfond langsam ziehen lassen. Fischfond: Karotten, Petersilie und Selleriewurzeln in Streifen schneiden, Zwiebeln und Lauch ebenfalls. Weißwein, Essig, Wasser, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Salz.

## Karpfenkümmelbraten

Zutaten für 4 Personen: 1 Karpfenfilet, geschöpft ca. 700 – 800 dag, 1 Zwiebel fein gehackt, gehackter Knoblauch, Kümmel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer. Zubereitung: Das Karpfenfilet mit der Hautseite nach unten in eine befettete Pfanne oder auf das Backblech legen, Kümmel, Pfeffer, fein gehackten Knoblauch und Zwiebel darüber streuen, mit Wasser aufgießen und bei ca. 160 Grad



30 Min. braten. Jetzt erst das Filet salzen (Fisch immer zum Schluss salzen, da er sonst zu trocken wird. Salz entzieht Wasser!), eventuell noch mit Wasser aufgießen, kleine Butterflocken darauf geben und ca. 15 Min. bei (ca. 200°) fertig braten bis das Filet eine schöne Farbe hat. Beilagentipp: Gemüsewildreis, Salat, Vollkornnudeln, Gemüse, Kartoffeln.

## Karpfenfilet im Schinkenmantel - schnelle leichte Küche

Zutaten für 4 Personen: 1 Karpfenfilet, geschöpft ca. 700 dag, 150 dag mageren Rohschinken. Zubereitung: Filet in 2 cm breite Streifen schneiden, mit Rohschinken umwickeln und in einer befetteten Pfanne knusprig braten. Vor dem Servieren kann man ein wenig frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen. Beilagentipp: Kartoffel, Gemüse, Kartoffel-Selleriepüree, Salat. Info: Rohschinken ist würzig, die fertigen Filetstreifen ganz wenig bis gar nicht salzen!



## Sitzenberger Fischlocken

Filet in 2 cm breite Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Sauerrahm (man kann auch 1/2 Sauerrahm und 1/2 Joghurt nehmen) Salz, frisch gemahlener Pfeffer, gehackter Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Zitronensaft dazu und alles gut vermischen über Nacht in den Kühlschrank stellen. Vor dem Herausbacken etwas abtropfen lassen und durch den Bierbackteig ziehen und in heißem Fett backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen! Bierteig: 20 dag Mehl, Bier, 2 Eidotter, 2 Eiklar (Schnee), 40 dag zerlassene Butter, Salz. Beilagentipp: Schnittlauchrahmsauce, Kartoffel-Vogelersalat, Blattsalat.

## Schleie mit italienischem Dressing

Die Schleienfilets werden langsam gebraten und mit ital. Dressing übergossen. Ital. Dressing (kalt): 1/8 l Öl, Knoblauch, Petersilie, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer.

