

## Karpfen im Backofen

Karpfen an sich ist eher teuer, aber wenn man mal von einem Angler einen geschenkt bekommt, wird es natürlich sehr günstig. Dabei ist zu beachten, das der Karpfen ziemlich genau so schmeckt, wie das Gewässer riecht, in dem er geschwommen ist.

### Zutatenliste für 6 Portionen:

3 kg Karpfen am Stück  
2 kg Kartoffeln  
Salz und Pfeffer  
2 EL Öl  
150 g Speck  
3 Zwiebeln  
Zitronensaft

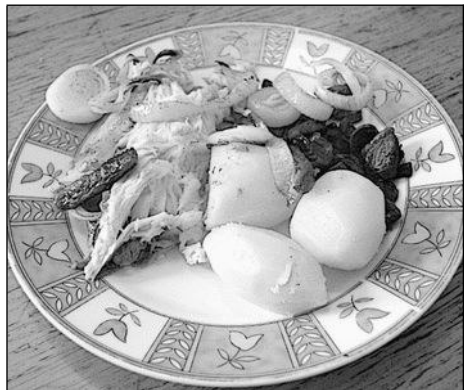
### Zubereitung:

Falls der Karpfen gefroren ist, erst mal auftauen.

Den Backofen auf 230 C° vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser aufsetzen.

Den Karpfen gründlich waschen und von innen und außen mit reichlich Salz und Pfeffer einreiben. Eine passende Auflaufform etwas einölen und den Karpfen auf die Seite hineinlegen. Den Speck und die Zwiebeln kleinschneiden und darüber verteilen. Etwas Zitronensaft über den Karpfen träufeln. Alles in den Backofen schieben und bei 230 C° 30 Min. braten.

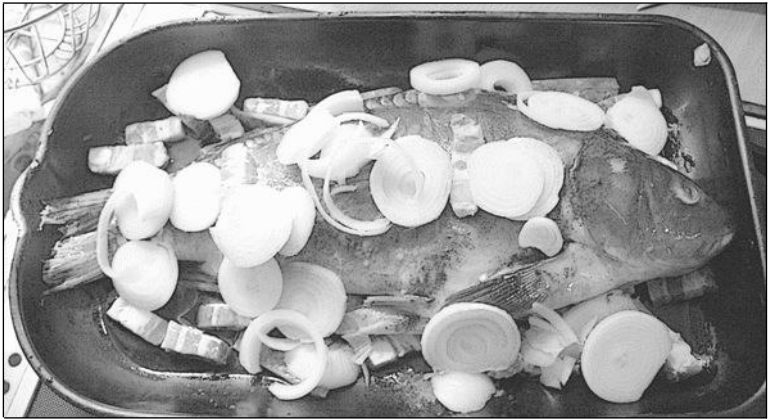
Mit der Gabel in den Karpfen an der dicksten Stelle hinterm Kopf einstechen und gucken ob er gar ist. Wenn nicht, noch ein paar Min. bei 200 C° weiterschmoren lassen.



Fertig angerichtet noch mit gebratenen Champignons

Das schwierigste bei diesem Rezept ist, den richtigen Zeitpunkt zu erwischen, wann der Karpfen durchgegart ist. Kurze Zeit später wird er weich und fällt auseinander.

Dazu passen noch z.B. gebratene Champignons .



Hinein in den Backofen...



...und 30 Min. später wieder raus

Vorbereitungszeit: 0 - 5 Std.  
Zubereitungszeit: 50 Min.  
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Kosten pro Portion: 0,4 €  
Kalorien pro Portion: 689  
K: 55 g F: 25 g E: 62 g