

# Heißgeräucherter Bio-Karpfen im Wrap mit Salsa, Frühlingslauch und saurer Sahne



Rezept by BIOSpitzenkoch  
Tino Schmidt

## Zutaten für ca. 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 min

### Wrap

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 125 g  | Mehl (550)           |
| 250 ml | Milch                |
| 2 Stk  | Eier                 |
|        | Salz, Sonnenblumenöl |

### Für die Füllung

|           |   |
|-----------|---|
| ca. 600 g | Bio-Karpfenfilet<br>(ca. 2 kleine Bio-Karpfen,<br>mit Haut und ohne Gräten) |
| 200 g     | Mais (Dose)   |
| 2 Stk     | Frühlingslauch  |
| 1 Stk     | Paprikaschote   |
| ¼ Stk     | Kopfsalat   |
| 150 g     | Saure Sahne   |
|           | Salz<br>frische Chili nach Belieben   |

### Salsa

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 4 Stk  | reife Tomaten        |
| 1 Stk  | rote Zwiebel         |
| ½ Zehe | Knoblauch            |
| ½ Stk  | Zitrone (Saft davon) |
| 1 EL   | Olivenöl             |
| 1 EL   | Ajvar (Paprikamus)   |

### Statement:

Heißräuchern ist ganz einfach und bringt wahnsinnig viel Geschmack. Ich kann es jedem empfehlen, das aromatisierende Verfahren einfach mal auszuprobieren.

1. Für die Wraps Mehl, Milch, Eier und etwas Salz zu einem Teig verrühren und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbraten (alternativ können auch Tortillas/Wraps fertig gekauft werden).

2. Für die Salsa die Tomaten entkernen und die Zwiebel schälen. Anschließend alle Zutaten fein würfeln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Nach Belieben frische Chili zugeben.

3. Für die Füllung den Bio-Karpfen in einem Kugelgrill räuchern (alternativ in einer Pfanne braten). Paprika, Frühlingslauch und den Salat fein schneiden und mit den restlichen Zutaten sowie der Salsa vermischen.

4. Zuerst die Gemüsemischung und dann den gezupften Bio-Karpfen (ohne Haut) auf die Wraps verteilen, mit der sauren Sahne napieren und ggf. mit etwas frisch gem. Pfeffer und Salz würzen. Die Wraps zusammenrollen und genießen.

### Tipp:

Wer keinen Kugelgrill mit Räucherschale zu Hause hat, kann dies einfach und schnell selbst bauen. Dazu einfach in einen alten Gusseisen- oder Edelstahltopf (unbeschichtet) einen Metallring legen. Diesen mit Räuchermehl (gibt es z.B. im Baumarkt) füllen und ein stabiles Gitter darauf legen. Nun den Bio-Fisch z.B. auf einen alten Teller legen und diesen auf das Gitter stellen. Den Topf mit einem Deckel verschließen und diesen auf offenes Feuer (Grill, Campinggaskocher, o.ä.) stellen. Das Räuchermehl wird sich entzünden und mit dem Räuchern beginnen. Nun die Temperatur ein wenig zurücknehmen und den Fisch gar räuchern lassen. Der richtige Zeitpunkt ist wenn sich kleine Eiweißtropfen auf dem Fisch gebildet haben.