

Grünkohl mit Rotbarsch und Senf-Soße

Für 4 Personen:

Für Grünkohl und Kartoffeln:

1 Zwiebel	1 EL Rapsöl	800 g fein gehackter Grünkohl
1 Prise Muskatnuss	1 Prise Zucker	Meersalz
100 ml Gemüsebrühe	2 TL Butter	500 g Kartoffeln

Für Soße und Fisch:

2 EL Senf	300 g Magerjoghurt	2 EL Butter
4 Rotbarschfilets	1 Bund Thymian	75 g Butter
Rapsöl	Salz	1 Prise Zucker

Für Grünkohl und Kartoffeln:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Meersalz und Zucker würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Für Soße und Fisch:

Senf, Joghurt und Butter in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze vorsichtig verrühren, bis sich die Butter auflöst und mit den übrigen Bestandteilen verbindet. Nach Bedarf mit Salz und Zucker abschmecken.

Thymian fein hacken. Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Rotbarschfilets entfernen. Die Stücke auf der Hautseite drei Mal leicht einschneiden und den frisch gehackten Thymian hineingeben bzw. -drücken. Butter in eine Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Etwas Rapsöl dazugeben, weil die Butter schnell verbrennen kann. Den Fisch wenden, wiederholt mit dem Bratensaft übergießen und kurz garziehen lassen. Senfsoße auf Tellern verteilen. Grünkohl und Fisch darauf anrichten. Die Kartoffeln separat dazu servieren.

Tipp:

Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Rainer Sass am 09. Oktober 2022