

Grünkohl-Curry mit Kabeljau-Filets

Für 4 Personen

4 Kabeljaufilets	300 g Grünkohl	1 kleine Möhre
1 kl. Petersilienwurzel	1 kleine Pastinake	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	1 Orange	1 Zitrone
Oliveöl, Salz	2 EL Currypaste	250 ml Kokosmilch
250 ml Brühe	3 Kaffir-Limettenblätter	1 EL Honig
1 Bund Koriander	2 EL Sesamkörner	

Die Kabeljaufilets säubern und die Gräten entfernen. Etwa 30 Minuten vor der Zubereitung salzen. Tipp: Am besten bereits 24 Stunden vor der Zubereitung salzen, das Fleisch bleibt dadurch beim Braten fester.

Grünkohl gut säubern und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser etwa 3-4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und beiseitestellen. Möhre, Petersilienwurzel, Pastinake, Knoblauch und Schalotten schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Zitrusfrüchte waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Oliveöl in einem Schmortopf oder einer hohen Pfanne erhitzen und das Wurzelgemüse, den Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen. Die Currypaste hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen.

Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft angießen und die Kaffir-Limettenblätter in den Sud legen. Alles etwas salzen, mit Honig süßen und 10 Minuten köcheln lassen.

Den Grünkohl hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Das Curry nochmals 10 Minuten köcheln lassen.

Korianderblätter von den Stielen zupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen.

Oliveöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite braten, bis nur noch der obere Fleischbereich glasig ist. Wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Während der Bratzeit den Oliveölsud aus der Pfanne mit einem Löffel immer wieder über die Filets geben. Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten.

Das Curry auf Teller geben und darauf je 1 gebratenes Fischfilet legen. Alles mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit Korianderblättern garnieren.

Tarik Rose am 09. Januar 2026