

Lachs im Kohl-Mantel mit Weißkohl-Kartoffel-Sud

Für 2 Personen

8 EL Rapsöl	1 EL Traubenkernsenf	1 Spritzer Zitronensaft
Salz, weißer Pfeffer	2 Wildlachsfilets a 150 g	1 Weißkohl
600 ml Geflügelfond	1 TL Koriandersamen	1 Msp. Kümmel
1 Msp. Anis	1 Zweige Thymian	4 Kartoffeln
60 ml Olivenöl, kalt gepresst	1 TL schwarzer Sesam	

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. 1 EL Rapsöl, Senf, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen und die Lachsfilets damit marinieren. Vom Kohl ca. 4-6 Außenblätter vorsichtig lösen, diese in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Dann herausnehmen, gut trocknen und jeweils den Strunk ausschneiden. Den restlichen Kohlkopf halbieren, den Strunk ausschneiden und dann davon 300 g Kohl in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Stücke in einem Topf mit 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit dem Geflügelfond aufgießen, die Gewürze (Koriandersamen, Kümmel, Anis), Thymian und etwas weißen Pfeffer zugeben und zum Kochen bringen. Alles ca. 40 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Anschließend alles abpassieren, den Fond auffangen und 100 gegarte Kohlstücke beiseite stellen. 400 ml des Kohlfonds in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. 3 Kartoffeln schälen, fein würfeln und in dem Fond weich kochen. Wenn die Kartoffeln weich sind 100 g der gekochten Kohlstücke zugeben. 3 EL Rapsöl und schwarzen Sesam einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die blanchierten Kohlblätter ausbreiten und mit Salz und Pfeffer würzen, den marinierten Lachs darauf setzen, gleichmäßig einrollen und seitlich verschließen. Die Kohlrouladen in eine Pfanne mit 1 EL Rapsöl geben und kurz von allen Seiten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und im Backofen noch ca. 2-3 Minuten garen, das Lachsfilet sollte nicht durchgegart werden, sondern nur ca. 30 Grad warm werden. Für die Garnitur eine Kartoffel schälen, in dünne Scheiben hobeln und in einer Pfanne mit 2 EL Rapsöl knusprig ausbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlroulade aufschneiden, mit dem heißen Kohl-Kartoffelfond anrichten und mit den knusprigen Kartoffelblättchen bestreuen.

Jörg Sackmann Freitag, 25. September 2009