

Grünkohl-Curry mit gebratenen Kabeljaufilets

Für 4 Personen

4 Kabeljaufilets	300 g Grünkohl	1 Bund Koriander
1 kleine Möhre	1 kleine Petersilienwurzel	1 kleine Pastinake
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 Bio-Orange
1 Bio-Zitrone	2 EL rote oder gelbe Currypaste	250 ml Kokosmilch
250 ml Brühe	3 Kaffir-Limettenblätter	2 EL geröstete Sesamkörner
1 EL Honig	Salz, Olivenöl	

Die Kabeljaufilets gut säubern und die Gräten entfernen. Die Filets etwa 30 Minuten vor der Zubereitung salzen. Tipp: Die Filets 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. Den Grünkohl in Eiswasser abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und beiseitestellen. Möhre, Petersilienwurzel, Pastinake und Schalotten schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Die Zitrusfrüchte waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Olivenöl in einem Schmortopf oder einer hohen Pfanne erhitzen und darin das Wurzelgemüse und die Schalotten anschwitzen. Die Currypaste hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen. Currypaste nach Geschmack oder Schärfegrad wählen. Im Handel gibt es meistens die drei Farbvarianten gelb, rot und grün. Gelb ist eher mild, rot mittelscharf und grün etwas für Liebhaber sehr scharfer Speisen.

Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft angießen und die Limetten-Blätter 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.

Olivenöl 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 Olivenölsud 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 02. Januar 2022