

Skrei mit Grünkohl und Kokosschaum

Für 4 Personen

4 Skrei-Filetstücke à 60 g	400 ml Kokosmilch	1 Chilischote
1 Stg. Zitronengras	1 Stück Ingwer, Scheiben	1 Hand Kaffir-Limettenblätter
1 Hand Koriandersamen	1 Stück Zitronenschale	

Grünkohl:

1 kg Grünkohl, blanchiert	1 Apfel	2 Schalotten
5 Champignons	circa 300 ml Sahne	

Nussbutter-Brösel:

150 g Butter, gewürfelt	100 g Panko-Brösel
-------------------------	--------------------

Für die Kokosgewürzmilch die Koriandersaat rösten und im Topf mit einem Stößel leicht zerdrücken. Sobald die Saat duftet, Kokosmilch zugießen und Zitronengras, Ingwer, Chili, die Kaffir-Limettenblätter und die Zitronenschale darin ziehen lassen.

Dabei sollte die Kokosmilch nicht kochen, sondern nur leicht siedend; sonst wird sie stumpf. Für den Grünkohl den Apfel, die Schalotten und die Champignons in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Schalotten, die Champignons und den Apfel darin dünsten. Den Grünkohl zugeben und mit 300 ml Sahne ablöschen; wenn der Grünkohl abgetropft ist, braucht es vielleicht ein bisschen mehr. Deckel drauf und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, nach zehn Minuten probieren, ob der Kohl schon gar ist.

Die gewürfelte Butter wird in einer Pfanne geschmolzen und so lange gerührt, bis sie sich bräunlich färbt und nach Nuss duftet. Dann die Panko-Brösel dazugeben und noch etwasiterrühren; schließlich auf ein Blech geben und auskühlen lassen.

Nun die Kokosgewürzmilch durch ein Sieb geben und wieder leicht zum Sieden bringen, ehe die vier Fischfilets darin fünf Minuten pochieren.

Die fertigen Fischfilets sollte man jetzt noch kurz bei 80 Grad im Ofen warm halten; in der Zwischenzeit die Kokosmilch mit einem Pürierstab aufschäumen.

Auch den Grünkohl kann man mit einem kleinen Standmixer eine cremigere Konsistenz geben. Dazu etwa ein Drittel des Kohls in den Mixer geben und fein pürieren, anschließend wieder unter das gröbere Gemüse mischen.

Beim Anrichten kommt zunächst der Kohl auf den Teller, darauf das zarte Fischfilet, der Kokosschaum und am Ende knusprige Nussbutterbrösel.

Iris Bettinger am 11. März 2025