

Kabeljau mit Rosenkohl und Kartoffel-Salat

Für 2 Personen

Kabeljau:

2 Kabeljaufillets, a 200 g
2 Kardamomkapseln
1 TL brauner Zucker

1 Limette
1 Zimtstange

2 Wacholderbeeren
1 TL Salz

Dämpfsud:

500 ml Wasser
4 Wacholderbeeren

2 Sternanis
1 Sch. Ingwer

1 Zimtstange
1 EL Sojasauce

Rosenkohl:

300 g Rosenkohl
1 TL Honig

50 g Speckwürfel
1 EL Balsamico

1 EL Butter
Salz, Pfeffer

Marinade Rosenkohlsalat:

1 TL Honig
Salz, Pfeffer

1 EL Balsamico

1 EL Olivenöl

Kartoffelsalat:

300 g festk. Kartoffeln
1 EL Schnittlauch
Salz, Pfeffer

2 EL Weißweinessig
1 Prise Zimt

3 EL Olivenöl
Piment

Kabeljau:

Wacholder, Kardamom und Zimt im Mörser zerstoßen, mit Salz und Zucker vermischen. Muscheln damit einreiben, 5 Minuten beizen, Beize abwischen.

Wasser mit Sternanis, Zimtstange, Wacholder, Ingwer, Sojasauce aufkochen. Filets in einem Dämpfkorb über dem Sud 6-8 Minuten dämpfen.

Rosenkohl:

Die guten, äußeren Blätter abnehmen (für Salat), Röschen halbieren und 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken.

Speck in Butter anbraten, Röschen in die Pfanne geben und mit Honig und Balsamico durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen.

Rosenkohlsalat:

Äußere Blätter mit Honig, Balsamico und Olivenöl marinieren, kurz ziehen lassen.

Kartoffelsalat:

Kartoffeln in Salzwasser garkochen, abgießen und kurz ausdampfen lassen. In Würfel schneiden.

Warm mit Essig, Olivenöl, Schnittlauch, Zimt, Piment, Salz und Pfeffer vermengen.

Anrichten:

Fischfilets auf Teller setzen. Gebratenen Rosenkohl und marinierten Salat dekorativ anrichten und darüber ein paar Spritzer Limettensaft geben. Kartoffelsalat dazugeben oder wahlweise separat servieren.

Robin Pietsch am 29. November 2025