

Tarik Rose
Grünkohl-Curry mit Kabeljau

Freitag, 6. Januar 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia- & Weltküche, Feine Küche

Zutaten:

2 EL	helle Sesamsamen
4	Bio-Kabeljaufilets mit Haut (à ca. 160 g)
etwas	Salz
300 g	Grünkohl
70 g	Möhre
60 g	Petersilienwurzel
70 g	Pastinake
2	Schalotten (ersatzweise rote Zwiebeln)
2	Knoblauchzehen
1	Bio-Orange
1	Bio-Zitrone
1 Bund	Koriandergrün
4 EL	Olivenöl
2 EL	Thai-Currypaste (rot oder gelb; aus dem Glas; Asialaden)
250 ml	Kokosmilch (Dose)
250 ml	Gemüsebrühe
1 EL	flüssiger Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten. Dann auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Fischfilets waschen und trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene noch vorhandene Gräten entfernen. Fischfilets salzen und etwas ziehen lassen.
3. Inzwischen den Grünkohl putzen, waschen und in mundgerechten Stücke zupfen.
4. In einem Topf mit kochendem Salzwasser Grünkohl 3 bis 4 Minuten blanchieren. Dann Grünkohl in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und den Grünkohl beiseitestellen.
5. Möhre, Petersilienwurzel und Pastinake putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
6. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Orange und Zitrone heiß waschen, abtrocknen. Jeweils etwas Schale fein abreiben, dann die Zitrusfrüchte halbieren und den Saft auspressen.
8. Den Koriander abrausen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, die übrigen Blätter fein schneiden.
9. In einem großen Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und Wurzelgemüse und Schalotten darin andünsten. Currypaste und Knoblauch hinzufügen und untermischen.
10. Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft sowie abgeriebene Schale der Zitrusfrüchte hinzufügen. Alles etwas salzen, mit Honig süßen und offen bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
11. Dann den Grünkohl untermischen und das Curry weitere ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.
12. Währenddessen das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin auf der Hautseite 2 bis 4 Minuten braten, bis nur noch der obere Fleischbereich glasig ist. Dabei mit einem Löffel den entstandenen Bratfond immer wieder über die Filets geben. Dann die Filets wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten.

13. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und den geschnittenen Koriander unterheben.

14. Zum Servieren das Curry in tiefe Teller verteilen und jeweils 1 gebratenes Fischfilet darauflegen. Alles mit Sesam und den beiseitegelegten Korianderblättern garnieren.

Pro Portion: 490 kcal/ 2030 kJ

15 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 32 g Fett