

Tarik Rose Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa

Freitag, 23. Februar 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche, Heimatküche

Zutaten:

Für Fisch und Stampf:

4	Möhren
2	Pastinaken
100 g	Steckrübe
1	rote Zwiebel
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
1,5 TL	Harissa
etwas	Salz
500 ml	Gemüsebrühe
10 g	frischer Ingwer
1 Spritzer	Apfelessig
etwas	Pfeffer aus der Mühle
300 g	Rosenkohl
1 TL	Honig
800 g	Skrei-Filet (Winterkabeljau)

Für die Salsa:

1 Bund	glatte Petersilie
1/2	Bio-Orange
1/2	Bio-Zitrone
2,5 EL	Meerrettich, frisch gerieben
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Möhren, Pastinaken und Steckrübe waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und das gewürfelte Gemüse darin leicht anbraten. Knoblauch, Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen und untermischen.
4. Die Brühe angießen und das Gemüse ca. 20 Minuten weich schmoren. Je nach Größe der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen.
5. Ingwer schälen und fein reiben.
6. Wenn das Gemüse weich ist, den Sud aus dem Topf gießen und auffangen. Dann das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach den aufgefangenen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit Essig und frischem Ingwer und Pfeffer würzen und warm halten.
7. Den Rosenkohl waschen, putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer ausschneiden.
8. Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken, anschließend die Rosenkohlröschen herausnehmen und auseinanderzupfen.
9. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl zugeben und wenige Minuten knackig braten. Leicht salzen und zum Schluss Honig hinzufügen. Pfanne vom Herd ziehen.
10. Das Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filet in Portionsstücke teilen und mit Salz würzen.



11. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, sie sollten im Kern noch ganz leicht glasig sein.

12. In der Zwischenzeit für die Salsa die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

13. Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

14. Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren.

15. Abrieb der Zitrusfrüchte und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

16. Den Gemüsestampf in Nocken auf Teller setzen. Den Fisch nach Geschmack in weitere Portionsstücke teilen und zwischen den Stampf setzen. Mit Rosenkohl und Meerrettich-Salsa garnieren.

Pro Portion: 615 kcal/ 2580 kJ

23 g Kohlenhydrate, 42 g Eiweiß, 40 g Fett