

Jaqueline Amirfallah
Grünkohlsalat mit Zitrusfrüchten und Kabeljau

Mittwoch, 15. Januar 2020
Rezept für 4 Personen

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

Zutaten:

1 kg	Grünkohl
etwas	Salz
10	Bio-Kumquats
etwas	Zucker
einige Stiele	Thymian
2	Orangen
1	Grapefruit
½	Pomelo
1 TL	Senf
1 EL	Weißwein-Essig
5 EL	Olivenöl
etwas	Anis, gemahlen
600 g	Bio-Kabeljaufilet
8 Blätter	Brickteig (hauchdünn ausgerollte Teig-Blätter; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
etwas	Sonnenblumenöl



Zubereitung:

1. Den Grünkohl verlesen, die Blättchen von den Stielen zupfen und gründlich waschen.
2. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, den Grünkohl darin portionsweise 1-2 Minuten bissfest blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.
3. Die Kumquats waschen, trockenreiben und halbieren. Kerne entfernen.
4. Kumquats in kochendem Wasser kurz blanchieren, abtropfen lassen.
5. Etwa 300 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen, 1 Zweig Thymian abspülen, trockenschütteln und zugeben. Die Kumquathälften zugeben und alles ca. 5 Minuten sacht köcheln lassen.
6. Übrige Zitrusfrüchte dick schälen, sodass die weiße Haut mit entfernt wird.
7. Die Filets zwischen den Trennhäuten auslösen, dabei abtropfenden Saft auffangen.
8. Trennhäute zusätzlich ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.
9. Aus Senf, Essig, dem Zitrusfrüchtesaft und Olivenöl eine Vinaigrette mixen. Mit Anis und Salz abschmecken.
10. Den Grünkohl unter das Dressing mischen und ziehen lassen.
11. Übrigen Thymian abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Das Kabeljaufilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in etwa 8 breite Streifen schneiden.
13. Die Filetstreifen mit Salz und Thymianblättchen bestreuen.
14. Die Brickteigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Filetstreifen jeweils darin einwickeln.
15. Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filet-Päckchen darin unter Wenden kross und goldbraun braten.

16. Brickteig-Fischstäbchen auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
17. Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken, die Zitrusfilets untermischen. Salat auf Teller verteilen, die Fischpäckchen anlegen und sofort servieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2260 kJ
37 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 26 g Fett