

Tarik Rose
**Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit
gebratenem Bio-Kabeljau**

Freitag, 19. Februar 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für das Curry:

| | |
|----------|---------------------------------|
| 1 kg | Steckrübe |
| 500 g | Rosenkohl |
| 4 | Schalotten |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Currypaste |
| 2 TL | Currypulver |
| 750 ml | Kokosmilch (z. B. aus der Dose) |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Stiele | Zitronengras |
| 5 g | frischer Ingwer |

Für den Fisch:

| | |
|--------|---|
| 750 g | Kabeljaufilet mit Haut (oder Skreifilet mit Haut) |
| etwas | Salz |
| 3 EL | Olivenöl |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| einige | feine Meersalzflöckchen |

Zubereitung:

1. Für das Curry die Steckrübe waschen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.
2. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden.
4. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten. Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 12 Minuten köcheln lassen.
5. Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen. Fischfilet in Portionsstücke schneiden und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Filetstücke mit etwas Salz würzen, einige Tropfen Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.
6. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Zitronengras und Ingwer unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze nochmals ca. 10 Minuten sacht ziehen lassen.



8. Die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugedeckt sacht noch einige Minuten gar ziehen lassen.

9. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Fischstücke darin auf der Hautseite bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten. Dann die Temperatur reduzieren, den Fisch etwa 4 Minuten bei geringer Temperatur braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

10. Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflocken bestreut servieren.

**Pro Portion: 580 kcal / 2425 kJ
19 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 38 g Fett**