

**Jacqueline Amirfallah**  
**Spitzkohlsalat mit Gewürzmarinade**  
**und gebratenem Forellenfilet**

**Mittwoch, 12. Oktober 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Leichte Küche

**Zutaten:**

**Für die süß-scharfe Sauce:**

1 rote Paprika  
1 rote Chilischote  
5 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
etwas Salz  
etwas Zucker  
60 ml Weißweinessig  
1 TL Maisstärke

**Für den Salat und Fisch**

600 g Spitzkohl  
etwas Salz  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1/2 TL Fenchelsaat  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Koriander  
1/2 TL Honig  
3 EL Weißweinessig  
80 g Cashewkerne  
1 Prise Kurkuma, gemahlen  
4 Forellenfilets mit Haut à ca. 150 g



**Zubereitung:**

1. Paprika waschen, putzen, die Kerne entfernen und Paprika grob schneiden.
2. Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili grob schneiden.
3. Ingwer und Knoblauch schälen und grob schneiden.
4. Alles in einen Mixer geben, ca. 150 ml Wasser angießen und pürieren. Dann in einen Topf geben und aufkochen. Mit etwas Salz und Zucker abschmecken, Essig zugeben.
5. Die Maisstärke mit 1 EL Wasser vermischen und ebenfalls zugeben, alles einige Minuten köcheln lassen. Dann die Sauce abkühlen lassen.
6. Für den Salat den Spitzkohl putzen, waschen und den harten Strunk entfernen.
7. Spitzkohlblätter in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und leicht salzen. Das Salz gut unterkneten.
8. Anschließend die gesalzenen Kohlstreifen auf ein Sieb geben, 10 Minuten ziehen lassen, so dass das entstandene Wasser gleich abtropfen kann.
9. Währenddessen die Zwiebeln abziehen, in feine Scheiben schneiden.
10. In einer Pfanne die Hälfte vom Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin farblos anbraten. Mit Kreuzkümmel und Fenchelsaat würzen und die Pfanne vom Herd ziehen.

11. Dill und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Die Spitzkohlstreifen gut ausdrücken, mit den Zwiebeln, Dill und Koriander in eine Schüssel geben. Honig und Essig zugeben und alles gut durchmischen, evtl. nochmals abschmecken.
13. Die Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Dann Kurkuma und etwas Salz zugeben und auf einen Teller geben.
14. Die Forellenfilets mit Salz würzen.
15. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Fischfilets darin zunächst auf der Hautseite ca. 3-4 Minuten braten. Dann auf die Fleischseite wenden und nur kurz fertig braten.
16. Die Fischfilets und Spitzkohlsalat auf Tellern anrichten. Etwas süß-scharfe Sauce anträufeln. Salat mit den Cashewkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 375 kcal/ 1570 kJ

15 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 18 g Fett