

Wirsing mit Skrei, Feigen, Birne und Roquefort

Zutaten (für 4 Personen):

- 0,5 Wirsingkohl
- 2 Zwiebeln
- 8 getrocknete Feigen
- 1 große (z.B. Conference) Birne
- 100 g Roquefort
- 4 EL Walnusskerne
- 300 g Skreifilet
- 1 Scheibe Schwarzbrot
- Pflanzenöl

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Feigen ebenfalls klein schneiden. Beides in eine Pfanne mit Pflanzenöl geben und leicht anschwitzen.

Den Wirsingkohl vom Strunk befreien und entblättern. Nur die äußeren Blätter ohne das kleine Innere verwenden. Die Blätter vom dicken Blattstiel befreien und in Streifen schneiden. Zu den glasigen Zwiebeln geben und mit Deckel etwa 10 Minuten dämpfen.

Derweil den Skrei in gleich große Stücke teilen und in einer Pfanne mit Pflanzenöl von der Hautseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, den Fisch wenden und gar ziehen lassen. Nach Belieben noch 1 EL Butter dazugeben und salzen und pfeffern. Ruhen lassen.

Das Schwarzbrot klein würfeln und in Pflanzenöl anbraten. Die Birne klein würfeln und mit den Walnüssen zum Wirsingkohl geben.

Anrichten:

Wirsingkohl auf Teller geben, Schwarzbrotwürfel darauf verteilen und den Roquefort darüber krümeln. Darauf jeweils 1 Stück Skrei setzen. Nach Belieben garnieren, etwa mit Scheiben von gegarter gelber Bete oder Ringelbete.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 27.01.2023

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen