

Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit Skrei

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 große (ca. 1 kg) Steckrübe
- ½ kg Rosenkohl
- 750 ml Kokosmilch
- 4 Schalotten
- 2-3 Zehen möglichst ganz frischer Knoblauch
- ½ EL (ohne Zusatzstoffe) Currypaste
- 2 TL Currypulver
- 3-4 EL gutes Olivenöl
- nach Geschmack: 2 Stiele Zitronengras
- nach Geschmack: 1 Stück Ingwer
- etwa 400 g (pro Person 80-100 g) Skrei

Die Steckrübe großzügig schälen, sodass keine holzige Schale stehen bleibt. Anschließend in gleichmäßige, circa zwei mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und in Blätter zerlegen. Das geht am einfachsten, indem der Strunk des Rosenkohls kegelförmig heraus geschnitten wird. Knoblauch und Schalotten schälen und in kleine Scheiben schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Steckrüben bei mittlerer Temperatur kurz im Olivenöl andünsten, dann mit der Currypaste und dem Currypulver würzen. Nach etwa fünf Minuten mit der Kokosmilch aufgießen und ganz leise köcheln lassen. Nach zehn Minuten das Zitronengras und den Ingwer dazugeben. Temperatur reduzieren und etwa 10 bis 15 Minuten bei kleinerer Stufe ziehen lassen. Etwa 5 bis 10 Minuten vor dem Servieren die Rosenkohlblätter unterheben und bei geschlossenem Deckel ziehen lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch säubern und salzen. Etwas Olivenöl über den Fisch geben und fünf Minuten durchziehen lassen. Dann mit der Hautseite nach unten in eine vorgeheizte, leicht geölte Pfanne geben und auf der Haut bei hoher Temperatur anbraten. Nach zwei Minuten die Temperatur auf mittlere Stufe herunterdrehen und vier Minuten weiter auf der Haut braten. Die genaue Bratzeit variiert natürlich je nach der Größe des Fischstücks. Erst kurz vor dem Fertigbraten umdrehen. Die gebratene Seite nun mit etwas Pfeffer würzen.

Das Steckrüben-Rosenkohl-Curry in Schalen füllen, den Fisch mit der Hautseite nach oben auf das Curry legen und mit etwas Petersilien-Pesto toppen.

Tipp:

Die Stiele der Petersilie, die nicht für die Herstellung des Pestos verwendet werden, können fein geschnitten zum Abschluss noch in das Steckrüben-Curry gegeben werden.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 08.01.2017

Koch/Köchin: Tarik Rose

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