

Skreifilet auf asiatischem Grünkohl

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Filets (je 180 g) vom Skrei
- 500 g Grünkohl
- 4-5 Schalotten
- 750 ml Kokosmilch
- 2-3 Zehen Knoblauch
- ½ EL Currypaste
- 2 TL Currypulver
- 3-4 EL gutes Olivenöl
- 1 kleines Stück Ingwer
- Sojasoße
- nach Geschmack: 2 Stiele Zitronengras
- etwas Chili
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Koriander

Koriander waschen, trocknen und grob hacken.

Den Grünkohl gründlich waschen. Knoblauch und Schalotten pellen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Den Grünkohl hinzugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit der Currypaste und dem Currypulver würzen. Nach etwa 3 Minuten mit der Kokosmilch aufgießen und aufkochen lassen. Das Zitronengras andrücken und den Ingwer fein würfeln. Beides in die Kokosmilch geben. Mit etwas gehacktem Koriander, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.

Den Fisch säubern und leicht salzen. Etwas Olivenöl über den Fisch geben und 5 Minuten ziehen lassen. Mit der Hautseite nach unten in eine heiße, leicht geölte Pfanne geben und bei hoher Temperatur auf der Hautseite anbraten. Nach 2 Minuten die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren und für circa 4 Minuten weiter braten. Die Bratzeit variiert nach Dicke des Fischfilets. Den Fisch erst kurz vor dem Servieren umdrehen und anschließend mit etwas Pfeffer würzen.

Den Grünkohl in tiefe Teller füllen, den Fisch darauf platzieren und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 08.01.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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