

## Grünkohl mit geräuchertem Heilbutt

### Zutaten für den Grünkohl (für 4 Personen):

- 400 g Grünkohl
- 2 Schalotten
- 2 EL Butter
- 100 g Sahne
- 100 ml Geflügelfond
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Den geputzten Grünkohl in kochendem Salzwasser für circa 8 Minuten blanchieren. In gesalzenem Eiswasser abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Die Sahne aufschlagen. Die Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen, mit dem Fond ablöschen und den geschnittenen Grünkohl dazugeben. Alles erhitzen, die geschlagene Sahne hinzufügen und kurz weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für den Fisch:

- 4 (à 100 g) Heilbuttfilets
- alternativ: Karpfen- oder Saiblingsfilet
- 10-12 g Buchenmehl
- 1 Kräuterbund mit Rosmarin und Thymian
- Wacholderbeeren
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Die Heilbuttfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einen kleinen Topf oder Räucherofen Buchenmehl, Kräuter und Wacholderbeeren legen und darüber ein Gitter oder Sieb platzieren. Darauf die Fischfilets legen und den Fisch mit geschlossenem Deckel auf Stufe 2-3 circa 5-7 Minuten räuchern.

### Zutaten für die Kartoffeln:

- 200 g blaue Kartoffeln
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Kümmel

Die Kartoffeln mit etwas Kümmel in Salzwasser gar kochen. Kurz ausdampfen lassen und pellen. Mit der Butter grob stampfen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Zutaten für die Vinaigrette:

- 30 g weißer Balsamico-Essig
- 20 g Rapschönig
- 15 g mittelscharfer Senf
- 15 g scharfer Senf
- 50 g Olivenöl

- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit einem Schneebesen vermengen. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

- Kartoffelchips
- 10 Kirschtomaten
- 40 g frischer Meerrettich

Den Grünkohl auf vorgewärmten Teller geben und mit dem geräucherten Heilbutt und dem Kartoffelstampf anrichten. Alles mit halbierten Kirschtomaten, Kartoffelchips, Senfvinaigrette und geriebenem Meerrettich garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Letzter Sendetermin: 03.12.2018

Koch/Köchin: Heinz Wehmann

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)