

## Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit Skrei

### Zutaten (für 4 Personen):

- 1 große (circa 1 kg) Steckrübe
- ½ kg Rosenkohl
- 750 ml Kokosmilch
- 4 Schalotten
- 2-3 Zehen frischer Knoblauch
- ½ EL (ohne Zusatzstoffe) Currypaste
- 2 TL Currypulver
- 3-4 EL Olivenöl
- nach Geschmack: 2 Stiele Zitronengras
- nach Geschmack: 1 Stück Ingwer
- 400 g (mit Haut) Skrei
- Pfeffer
- Salz
- etwas Petersilien-Pesto

Steckrübe großzügig schälen, sodass keine holzige Schale stehen bleibt. In gleichmäßige, circa 2x2 cm große Würfel schneiden. Rosenkohl putzen und in Blätter zerlegen. Dazu den Strunk kegelförmig herausschneiden. Knoblauch und Schalotten schälen und in kleine Scheiben schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Steckrüben bei mittlerer Temperatur kurz in 3 EL gutem Olivenöl andünsten, dann mit ½ EL Currypaste und 2 TL Currypulver würzen. Nach etwa 5 Minuten mit Kokosmilch aufgießen und leise köcheln lassen. Nach 10 Minuten das Zitronengras und den Ingwer dazugeben. Temperatur reduzieren und etwa 10-15 Minuten bei kleinerer Stufe ziehen lassen. Etwa 5-10 Minuten vor dem Servieren die Rosenkohl-Blätter unterheben und bei geschlossenem Deckel weiter ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Fisch säubern und salzen. Etwas Olivenöl über den Fisch geben und 5 Minuten durchziehen lassen. Mit der Hautseite nach unten in eine vorgeheizte, leicht geölte Pfanne geben und auf der Haut bei hoher Temperatur anbraten. Nach 2 Minuten die Temperatur auf mittlere Stufe drosseln und den Fisch 4 Minuten weiter auf der Haut braten. Die genaue Bratzeit variiert je nach der Größe des Fischstücks. Kurz vor dem Ende der Bratzeit umdrehen und die Hautseite 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: BINGO! - Die Umweltlotterie  
Letzter Sendetermin: 24.03.2019  
Koch/Köchin: Tarik Rose

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