

Kabeljau und Spitzkohl aus dem Ofen

Zutaten für den Spitzkohl (für 4 Personen):

- 2 kleine Spitzkohl
- 250 g Butter
- 250 g Haselnüsse
- 0.5 Zitrone
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 250 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Haselnüsse schälen und halbieren.

Die Außenblätter vom Spitzkohl entfernen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Ganzen circa 1 ½ Stunden im Ofen garen. Die Butter in einem Topf erhitzen, langsam aufschäumen und sprudelnd braun werden lassen (Nussbutter). Mit dem Saft der Zitrone ablöschen und die Haselnüsse dazugeben. Den Kohl aus dem Ofen nehmen, halbieren, schwarz gebrannte Blätter entfernen und den Rest stückeln.

Zutaten für die Kartoffeln:

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 250 g Schmand
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz

Die Kartoffeln mit Schale in reichlich Salzwasser kochen. Abschrecken und pellen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit dem Schmand vermengen und mit Salz abschmecken.

Zutaten für den Fisch:

- 600 g Kabeljaufilet
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Dill
- 1 Zitrone
- 100 ml Olivenöl
- Salz

Das Kabeljaufilet portionieren. Mit kaltem Wasser abspülen, einem Küchentuch trocken tupfen und salzen. Die Zitrone in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben, Kräuter und Knoblauch mittig auf 4 Backpapierbögen verteilen. Den Fisch darauf platzieren, mit Salz würzen und Olivenöl begießen. Das Papier zu einem rechteckigen Päckchen falten, mit Küchengarn fixieren und circa 15-20 Minuten bei 140 Grad (Ober-/Unterhitze) im Ofen garen.

Zutaten zum Anrichten:

Die Kohlstücke auf Teller legen und mit Haselnussbutter und Meersalz garnieren. Fischpäckchen und Pellkartoffeln mit Schmand dazu servieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 12.11.2020

Koch/Köchin: Steffen Großmann

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