

Grünkohl-Curry mit gebratenen Kabeljaufiletts

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 (à 150-200 g, mit Haut) Kabeljaufiletts
- 300 g frischer Grünkohl
- 1 Bund Koriander
- 1 kleine Möhre
- 1 kleine Petersilienwurzel
- 1 kleine Pastinake
- 2 Schalotten
- alternativ: rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL rote oder gelbe Currypaste
- 250 ml Kokosmilch
- 250 ml Brühe
- 3 Kaffir-Limettenblätter
- 2 EL geröstete Sesamkörner
- 1 EL Honig
- Salz
- Olivenöl

Die Kabeljaufiletts säubern und die Gräten entfernen. Die Filets etwa 30 Minuten vor der Zubereitung salzen. Tipp: Am besten bereits 24 Stunden vor der Zubereitung salzen, das Fleisch bleibt dadurch beim Braten fester.

Grünkohl gut säubern und in mundgerechte Stücke zupfen. In kochendem Wasser etwa 3-4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, die Flüssigkeit gut ausdrücken und beiseitestellen. Möhre, Petersilienwurzel, Pastinake und Schalotten schälen und in kleine Stücke oder Würfel schneiden. Zitrusfrüchte waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Olivenöl in einem Schmortopf oder einer hohen Pfanne erhitzen und darin das Wurzelgemüse und die Schalotten anschwitzen. Die Currypaste hinzufügen und mit dem Gemüse vermengen. Currypaste nach Geschmack oder Schärfegrad wählen. Im Handel gibt es meistens die drei Varianten gelb, rot und grün. Gelb ist eher mild, rot mittelscharf und grün etwas für Liebhaber sehr scharfer Speisen.

Kokosmilch und Brühe dazugeben. Zitronen- und Orangensaft angießen und die Kaffir-Limettenblätter in den Sud legen. Alles etwas salzen, mit Honig süßen und 10 Minuten köcheln lassen. Den Grünkohl hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. Das Curry nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Korianderblätter von den Stielen zupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite braten, bis nur noch der obere Fleischbereich glasig ist. Wenden und auf der Fleischseite kurz anbraten. Während der Bratzeit den Olivenölsud aus der Pfanne mit einem Löffel immer wieder über die Filets geben. Sesamkörner in eine Pfanne geben und ohne Fett kurz rösten.

Das Curry auf Teller geben und darauf je 1 gebratenes Fischfilet legen. Alles mit gerösteten Sesamkörnern bestreuen und mit Korianderblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.01.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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