

Grünkohl mit Rotbarsch und Senfsoße

Zutaten für Grünkohl und Kartoffeln (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 800 g fein gehackter Grünkohl
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- Meersalz
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Butter
- 500 g (bevorzugte Sorte Annabelle) Kartoffeln

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz darin andünsten. Grünkohl dazugeben und mit Muskat, Meersalz und Zucker würzen. Gut verrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zum Schluss die Butter dazugeben. 20-25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.

Kartoffeln schälen, in gleichgroße Stücke schneiden und etwa 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Zutaten für Soße und Fisch:

- 2 EL Senf
- 300 g Magerjoghurt
- 2 EL Butter
- 4 Rotbarschfilets
- 1 Bund Thymian
- 75 g Butter
- etwas Rapsöl
- Salz
- 1 Prise Zucker

Senf, Joghurt und Butter in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze vorsichtig verrühren, bis sich die Butter auflöst und mit den übrigen Bestandteilen verbindet. Nach Bedarf mit Salz und Zucker abschmecken.

Thymian fein hacken. Eventuell noch vorhandene Gräten aus den Rotbarschfilets entfernen. Die Stücke auf der Hautseite drei Mal leicht einschneiden und den frisch gehackten Thymian hineingeben bzw. -drücken. Butter in eine Pfanne geben und die Filets auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Zucker würzen. Etwas Rapsöl dazugeben, weil die Butter schnell verbrennen kann. Den Fisch wenden, wiederholt mit dem Bratensaft übergießen und kurz garziehen lassen.

Senfsoße auf Tellern verteilen. Grünkohl und Fisch darauf anrichten. Die Kartoffeln separat dazu servieren.

Tipp:

Rainer Sass verwendet für dieses Gericht frischen, bereits fein gehackten Grünkohl. Wer den Kohl im Ganzen kauft, putzt und zerkleinert, benötigt etwa die doppelte Menge.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 09.10.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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