Winterkabeljau mit Blumenkohl-Püree und Rosenkohl

Zutaten für das Blumenkohl-Püree (für 4 Personen):

· 0,2 Knollensellerie
· 1 Blumenkohl
· 2 Zwiebeln
· 2 Zehen Knoblauch
· 75 ml weißer Portwein
· 50 ml Sahne
· 75 ml Milch
· 100 ml Hühnerfond

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und in einem großen Topf in Pflanzenöl anbraten. Sellerie schälen und würfeln. Blumenkohl klein schneiden und mit dem Sellerie in den Topf geben. Zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben und scharf anbraten. Dann mit den Flüssigkeiten ablöschen, salzen und weich kochen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Rosenkohl:

· 400 g Rosenkohl
· 1 TL Vanille
· 1 EL Butter
· Salz

Rosenkohl putzen und halbieren. Den Strunk einschneiden und in einem Topf kurz in Pflanzenöl anbraten. Wenden und mit etwas Wasser ablöschen. Salz hinzufügen, Deckel drauf und 20 Minuten dämpfen. Immer wieder Wasser nachgießen, damit der Rosenkohl nicht anbrennt. Bei gewünschter Bissfestigkeit das Wasser verkochen lassen, mit Vanille würzen und Butter darüber schmelzen lassen.

Zutaten für den Skrei:

· 400 g Winterkabeljau
· 2 TL Butter
· Salz
· Pflanzenöl

Kabeljau portionieren, salzen und in einer Pfanne in Pflanzenöl scharf anbraten. Wenden und die Butter dazugeben. Braun werden lassen und nochmals vorsichtig wenden.

Anrichten:

Blumenkohl-Püree längs auf Teller verteilen. Jeweils ein Fischfilet darauf legen. Rosenkohl daneben anrichten. Nach Belieben dekorieren, etwa mit Granatapfelkernen.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal
Sendetermin: 24.03.2023
Koch/Köchin: Dave Hänsel

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