

Tarik Rose
Steckrüben-Rosenkohl-Curry mit
gebratenem Kabeljau

Freitag, 7. Dezember 2018

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für das Curry

1 kg	Steckrübe
500 g	Rosenkohl
4	Schalotten
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
½ EL	Currypaste (Glas)
2 TL	Currypulver
750 ml	Kokosmilch (z. B. aus der Dose)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 Stiele	Zitronengras
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)

Für den Fisch

4 Stücke	Kabeljaufilet mit Haut à ca.180 g
etwas	Salz
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
einige	feine Meersalzflöcken

Zubereitung:

1. Für das Curry die Steckrübe putzen, dick schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden, dabei eventuell holzige Teile großzügig entfernen.
2. Den Rosenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Rosenkohlblättchen einzeln vorsichtig lösen.
3. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Steckrübenwürfel, Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
4. Currypaste und -pulver zugeben und unter Rühren ebenfalls andünsten.
5. Die Kokosmilch angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Währenddessen das Fischfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Das Filet mit etwas Salz würzen, 2 EL Olivenöl überträufeln und 5 Minuten ziehen lassen.
7. Das Zitronengras putzen, äußere Blätter entfernen. Zitronengras abspülen, abtropfen lassen und fein hacken. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
8. Beides unter das Gemüsecurry rühren und alles bei schwacher Hitze weitere ca. 10–15 Minuten sacht ziehen lassen.
9. Nach etwa 12 Minuten die vorbereiteten Rosenkohlblättchen unter das Curry heben und zugedeckt sacht mit gar ziehen lassen.

9. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Fisch darin auf der Hautseite bei starker Hitze ca. 2 Minuten anbraten.

10. Die Temperatur reduzieren, den Fisch weitere 4–6 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze braten. Dann wenden und auf der Fleischseite 1 Minute gar ziehen lassen. Mit Pfeffer würzen.

11. Das Wintergemüse-Curry nochmals abschmecken, in vorgewärmten, tiefen Tellern verteilen. Fischstücke mit der Hautseite nach oben darauf anrichten. Mit Meersalzflöcken bestreut servieren.

Pro Portion: 700 kcal / 2935 kJ

26 g Kohlenhydrate; 40 g Eiweiß; 48 g Fett