

Rosenkohl aus dem Ofen mit Seelachs

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Zutaten

450g Rosenkohl, geputzt, halbiert
2EL Olivenöl
1TL Kreuzkümmel/Kumin
0,5TL Zimt
Etwas Muskat
0,5TL Cayennepfeffer
1 Bio-Zitrone, etwas Abrieb und 1-2 TL Saft
1TL Salz
Etwas Ahornsirup
2 Zweige (Zitronen)Thymian, gezupft, fein gehackt

Außerdem

400g Joghurt
0,5 Bund DillDill, sehr fein geschnitten
Ausreichend Salz, Pfeffer
1-2 Knoblauchzehen, gerieben
1-2EL Olivenöl
Etwas Zitronensaft
1 Handvoll getrocknete Cranberries, zerkleinert
4 Filet vom Seelachs
Fischfond oder Wasser mit Salz
350g Cherrytomaten
Zucker, Salz, etwas Knoblauch, 2 Zweige Thymian, 2-3EL Olivenöl

Zum Servieren

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 gute Handvoll Nüsse- Z.B Pekannüsse- ohne Fett geröstet, mit Puderzucker, Salz, Chili karamellisiert

Zubereitung

Den Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Die Tomaten in einer feuerfesten Form mit Salz, Zucker, dem Thymian und Öl beträufeln und am besten am dem Ofenboden solange garen, bis sie sehr weich sind.

In einer Schüssel den Rosenkohl mit allen Zutaten vermischen und mit Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen etwa 10-15 Minuten rösten, bis die Schnittstellen goldbraun sind. Einige Stellen sollten auch dunkler sein!

Die Nüsse in der Pfanne rösten, mit Zucker, Salz, Chili abschmecken.

Die Zutaten für die Joghurtsauce verrühren. Sie muss mutig gewürzt sein!

10 Minuten, bevor der Rosenkohl fertig ist, den Seelachs in etwas Fischfond auf kleinster Hitze sehr vorsichtig gar ziehen lassen. Den Fisch einmal wenden. Hitze ausstellen und bis zum Anrichten in der Flüssigkeit lassen.

Den Rosenkohl mit der Joghurtsauce, den Schmelztomaten und dem Seelachs anrichten. Mit frischem Pfeffer und den Nüssen servieren!

Corinnes Tipp: Dieses Gericht passt auch sehr gut zu Wild! Vielleicht versuchen Sie es mal damit zu Weihnachten!