

Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse

Für 4 Personen

4 Rotbarschfilets, a 180 g	1 Zitrone	800 g Spitzkohl
1 Schalotte	3 EL Öl	50 ml Weißwein
0,5 Bund Estragon	100 ml Gemüsebrühe	200 ml Schlagsahne
2 EL Senf, mittelscharf	1 Prise Kurkuma	1 EL Butter
Mehl	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Rotbarschfilets abbrausen und trockentupfen. Die Zitrone pressen und die Filets mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend leicht in Mehl wenden. Den Spitzkohl putzen, den Strunk heraustrennen und den Kohl in grobe Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Den Kohl dazugeben und unter Rühren circa fünf Minuten anbraten. Danach das Ganze mit Weißwein ablöschen. Den Estragon abbrausen und trocken-schütteln. Die Blätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und einen Esslöffel davon mit Brühe, Senf, Sahne, Kurkuma und etwas Zucker verrühren. Anschließend über den Spitzkohl geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Alles erneut abschmecken, vom Herd nehmen und warmhalten. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Rotbarschfilets darin kurz von beiden Seiten anbraten. Den gebratenen Fisch auf dem Spitzkohlgemüse anrichten und servieren.

Horst Lichter am 30. Oktober 2010