

Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl, Meerrettich-Salsa

Für 4 Personen

Für Fisch und Stampf:

4 Möhren	2 Pastinaken	100 g Steckrübe
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
1,5 TL Harissa	Salz	500 ml Gemüsebrühe
10 g frischer Ingwer	1 Spritzer Apfelessig	Pfeffer
300 g Rosenkohl	1 TL Honig	800 g Skrei-Filet

Für die Salsa:

1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bio-Orange	1/2 Bio-Zitrone
2,5 EL Meerrettich	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Möhren, Pastinaken und Steckrübe waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und das gewürfelte Gemüse darin leicht anbraten. Knoblauch, Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen und untermischen.

Die Brühe angießen und das Gemüse ca. 20 Minuten weich schmoren. Je nach Größe der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen.

Ingwer schälen und fein reiben.

Wenn das Gemüse weich ist, den Sud aus dem Topf gießen und auffangen. Dann das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach den aufgefangenen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit Essig und frischem Ingwer und Pfeffer würzen und warm halten.

Den Rosenkohl waschen, putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer herausschneiden.

Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken, anschließend die Rosenkohlröschen herausnehmen und auseinanderzupfen.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl zugeben und wenige Minuten knackig braten. Leicht salzen und zum Schluss Honig hinzufügen. Pfanne vom Herd ziehen.

Das Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filet in Portionsstücke teilen und mit Salz würzen.

Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke darin von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets, sie sollten im Kern noch ganz leicht glasig sein.

In der Zwischenzeit für die Salsa die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Orange und Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren.

Abrieb der Zitrusfrüchte und etwas Zitronensaft untermischen und mit Salz und Pfeffer pikant würzen.

Den Gemüsestampf in Nocken auf Teller setzen. Den Fisch nach Geschmack in weitere Portionsstücke teilen und zwischen den Stampf setzen. Mit Rosenkohl und Meerrettich-Salsa garnieren.

Tarik Rose am 23. Februar 2024