Kabeljau mit Peperoni-Grünkohl-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets à 120 g	Mehl	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl
Olivenöl		

Für das Gemüse:

250 g Grünkohl	1 rote Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer	75 ml Gemüsefond	2 kleine Lorbeerblätter
Butter	1 Muskatnuss	mildes Chilisalz
Olivenöl		

Für die Garnitur:

1 Zitrone	1 Zweig Rosmarin	Chilisalz
1 EL Olivenöl		

Für den Kabeljau:
Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und leicht mehlieren. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verstreichen und die Fischfilets auf beiden Seiten ein paar Minuten anbraten.
Wenn man sich nicht ganz sicher ist, ob der Fisch wirklich frisch ist, packt man ihn am besten für ca. 10 Minuten in lauwarmes Salzwasser und wäscht ihn danach ab. Wenn er dann noch riecht, ist die Muskulatur so verletzt, dass es keinen Sinn macht, ihn weiter zu verarbeiten.
Für das Gemüse:
Grünkohl von den Stielen zupfen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Spitzpaprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in 1 cm breite Stücke schneiden. Paprika mit dem Gemüsefond in eine Pfanne geben und etwas andünsten. Lorbeerblätter hinzugeben und das Ganze etwa 5 Minuten dünsten. Wenn die Flüssigkeit fast aufgesogen ist, Öl und Grünkohl hinzugeben. Knoblauch abziehen, reiben und dazugeben. Ingwer mit der Schale reiben und auch dazu geben.
Muskatnuss reiben und 1 Msp. dazugeben. Etwas Butter zum Emulgieren in die Pfanne geben und alles mit Chilisalz würzen. Vor dem Anrichten Lorbeerblätter entfernen. Das Peperoni-Grünkohl-Gemüse auf warmen Tellern verteilen und die Fischfilets daraufsetzen.
Ingwer am besten mit Schale verarbeiten, da 50unter der Schale liegen.
Für die Garnitur:
Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fischfilets mit Olivenöl, etwas Zitronensaft, Chilisalz und einem Rosmarinzweig beträufeln und garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 10. Januar 2020