

Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

Für 2 Portionen

300 g Grünkohl (TK)	1 Stk. Ingwerwurzel (15 g)	$\frac{1}{2}$ Stange frisches Zitronengras
1 frische rote Chilischote	Limetten-Abrieb	Limetten-Saft
1 EL Mikawa Mirin	Spritzer Gemüsefond	1 EL Sesamöl
Salz	1 Prise Rohrzucker	1 Forelle
Salz, etwas Mehl	$\frac{1}{2}$ Limetten-Abrieb	Ghee

TK-Grünkohl über Nacht in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und fein hacken.

Chilischote fein würfeln und in einer WOK-Pfanne mit Sesamöl sanft anschwitzen, Ingwer in die Pfanne reiben. Grünkohl dazugeben, gut durchschwenken, mit Salz und Prise Zucker würzen, dann mit Spritzer Mikawa Mirin und gegebenenfalls etwas Gemüsefond ablöschen, ca. 3 min köcheln, mit Limettensaft abschmecken.

Forelle waschen, abtrocknen, filetieren, Gräten ziehen. Die Filets salzen, auf der Hautseite mehlieren und in einer Pfanne mit Ghee auf der Hautseite braten, zum Schluss kurz wenden.

Grünkohl auf Tellern anrichten, die Forellenfilets mit der Hautseite nach oben darauf anrichten, mit Limettenabrieb garnieren.

Björn Freitag am 04. Januar 2021