

Skrei mit Rüben-Stampf, Rosenkohl und Meerrettich-Salsa

Für 4 Personen

Für Fisch und Stampf:

800 g Skreifilet	4 Möhren	2 Pastinaken
0.25 Steckrübe	1 rote Zwiebel	300 g Rosenkohl
2 Zehen Knoblauch	1.5 TL Harissa	1 Stück Ingwer
1 TL Honig	1 EL Apfelessig	500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer		

Für die Salsa:

2.5 EL Meerrettich	1 Bund Petersilie	1 (Bio-) Zitrone
1 (Bio-) Orange	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für Fisch und Stampf:

Möhren, Pastinaken und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und hacken, Ingwer reiben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse leicht anbraten. Dabei Knoblauch und Harissa und 1 Prise Salz hinzufügen. Dann die Brühe angießen und das Gemüse etwa 20 Minuten weich schmoren. Je nach Dicke der Würfel kann sich die Garzeit verlängern oder verkürzen. Etwas Sud aus dem Topf gießen und auffangen.

Anschließend das Gemüse zerteilen und stampfen. Nach und nach den restlichen Sud dazugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit 1 guten Schuss Essig und frischem Ingwer würzen.

Den Rosenkohl putzen und den Strunk jeweils mit einem spitzen Messer herausschneiden. Den Rosenkohl in einen Beutel geben und mit einem schweren Gegenstand andrücken. Die Rosenkohlköpfe anschließend auseinanderzupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Kohl wenige Minuten knackig braten.

Dabei etwas salzen und zum Schluss Honig hinzufügen.

Die Gemüse warm stellen und den Fisch zubereiten. Dafür den Skrei säubern, gegebenenfalls Gräten entfernen und portionieren. Die Filets mit Salz einreiben, dann von beiden Seiten in Olivenöl braten. Die Garzeit richtet sich nach der Dicke der Filets. Der Skrei sollte aber unbedingt saftig bleiben und im Kern noch etwas glasig sein.

Für die Salsa:

Die Petersilie säubern und hacken. Je die Hälfte der Zitronen- und Orangenschale abreiben. Petersilie und Meerrettich in eine Schüssel geben und mit Olivenöl verrühren. Mit dem Abrieb der Zitrusfrüchte, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer pikant würzen.

Anrichten:

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

Tarik Rose am 31. Januar 2021