

# Geschmorter Grünkohl mit gebratener Forelle

## Für 2 Portionen

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

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 23. September 2023