

SANFT GEGARTER SKREI, GRÜNKOHL, DIJON-SENF UND KARTOFFELPÜREE

Zutaten

Skrei (Winterkabeljau):

- \ 4 Skrei-Loins (Rückenfilets, grätenfrei) à ca. 170 g
- \ 4 EL Olivenöl
- \ Salz, Pfeffer
- \ Etwas Zitronen-Saft & -Abrieb

Grünkohl:

- \ 1 großer Bund Grünkohl (ca. 4 große Hände voll)
- \ 4 EL grober scharfer Senf (am besten Dijon-Senf)
- \ 4 EL Crème fraîche
- \ 40 g fein geriebener Parmesan
- \ Salz, Pfeffer

Kartoffelpüree:

- \ 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Laura)
- \ 250 g Butter, zimmerwarm
- \ ca. 150 – 200 ml heiße Milch
- \ Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Optional für den Fisch-Schaum:

- \ etwas Fischfond aus dem Glas und Sahne (zu gleichen Teilen)

Zubereitung

Die Skrei-Loins ca. 30 Minuten vor Start des Kochens aus dem Kühlschrank nehmen & Zimmertemperatur annehmen lassen.

Den Grünkohl putzen, dabei von allen dicken Stielen befreien und gründlich waschen. Anschließend in gabelgroße Stücke zupfen, kurz in kochendem, gut gesalzenem Wasser blanchieren und kalt abschrecken, beiseitestellen.

Für das Püree die Kartoffeln schälen und vierteln. In gut gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und kurz auf der noch warmen, aber ausgestellten Herdplatte ausdampfen lassen.

Durch eine Kartoffelpresse drücken und die Butter vorsichtig unterheben, nach und nach die heiße Milch einarbeiten. Die Menge der Milch hängt davon ab, wie cremig das Püree werden soll. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm stellen.

Den Fisch nun mit Olivenöl, Zitronensaft und -Abrieb marinieren. Gut salzen & pfeffern und auf ein ebenfalls gut geöltes Backblech geben.

Die Filetstücke in den auf ca. 170 – 180 Grad vorgeheizten Ofen geben und ca. 4 – 6 Minuten garen. Eventuell mit der Grillfunktion am Schluss die Haut knusprig rösten. Den Fisch kurz ruhen lassen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne etwas Butter zerlassen, den Grünkohl darin heiß schwenken, Crème Fraîche und Senf dazugeben, alles einmal aufkochen. Mit dem Parmesan, Salz, Pfeffer abschmecken und auf die Teller verteilen. Den Fisch darauf anrichten und das Püree dazu reichen.

Man kann zusätzlich noch einen leichten Fischeschaum dazu reichen. Hierfür einfach etwas Fischfond & Sahne zu gleichen Teilen aufkochen, mit Salz und Zitrone abschmecken und mit etwas kalter Butter aufmischen.