

## Informationen zur Sendung vom 17.07.2023

### Lachs auf Spitzkohl

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

**Spitzkohlgemüse**

1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)  
500 g Kartoffeln  
100 g Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
45 g Butter oder 4-5 EL Pflanzenöl  
Wasser  
100 g Crème Fraîche  
Frisches Bohnenkraut oder Thymian  
Eventuell 1-2 Lorbeerblätter  
Muskat  
Salz  
Pfeffer

**Fisch**

Pro Person ca. 120 g Lachsfilet  
½ Zitrone  
Olivenöl oder Butterfett zum Braten  
Salz  
Weißer Pfeffer

**Alternative ohne Fisch**

1-2 Eier pro Portion  
Butter oder neutrales Pflanzenöl zum Braten  
Salz  
  
Pro Portion eine Grillwurst

#### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in gesalzenem Wasser garen. Währenddessen den Kohl putzen und vierteln. Den Strunk abschneiden und das Gemüse in feine Streifen teilen. Zwiebel und Knoblauch schälen, anschließend würfeln. Die Butter in einen passenden Topf geben und die Zwiebel- und Knoblauchstückchen leicht anschwitzen. Mit Spitzkohl auffüllen, würzen und alles gut umrühren. Eine kleine Menge Kartoffelkochwasser angießen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel – circa 5 Minuten – köcheln lassen.

Zitronensaft über den Fisch träufeln und die Stücke salzen. Den Lachs entweder auf dem Grill oder in einer Pfanne in Butterfett oder Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Danach kurz warm stellen.

Die Kartoffeln abschütten, etwas ausdampfen lassen und mit dem Spitzkohl vermischen. Kurz stampfen und mit Crème Fraîche oder Butter und etwas gehacktem Bohnenkraut verfeinern..

#### Anrichten

Den Spitzkohl auf Tellern verteilen und ein Stück Lachs, Spiegeleier oder Grillwürstchen auflegen.

## **Informationen zur Sendung vom 17.07.2023**

### **Lachs auf Spitzkohl**

Von Ulla Scholz

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Spiegeleier richtig braten**

Für Spiegeleier immer sehr frische Eier verwenden, da das Eigelb noch leicht flüssig und nicht durchgebraten sein sollte. Die Butter nur leicht erhitzen, da sie ansonsten verbrennt und das Ei bitter würde. Die flüssige Butter in der Pfanne salzen und dann die Eier zugeben. So wird von unten gewürzt und es gelangt kein Salz an das Eigelb. Salz gibt unschöne Flecken auf dem Dotter. Falls von oben gesalzen wird, nur das Eiweiß salzen. Ansonsten nach dem Servieren der Spiegeleier einen Salzstreuer dazu reichen. Dann bleiben Glanz und Farbe bis zum Verzehr erhalten.

##### **Spitzkohl**

Spitzkohl ist eine der ersten Kohllarten, die aus der Region stammen und zurzeit im Handel angeboten werden. Die Blätter sind weich und zart – die Sorte muss nicht lange gekocht werden. So ist Spitzkohl auch sehr gut für Rohkostsalate geeignet. Wenn wir die Gemüsestreifen bei hohen Temperaturen in der Pfanne kräftig anbraten, verleiht das dem Spitzkohl ein volles Aroma und feine Röstnoten. Er macht sich auch gut in Wokgerichten, wo es kurze Garzeiten gefragt sind.

Es müssen nicht immer nur Salate sein, wenn es um Grillbeilagen geht. Spitzkohl, der auf dem Herd vorgekocht wurde und in einem hitzebeständigen Geschirr anrichtet wird, lässt sich später auf dem Grill schnell erwärmen. Praktisch ist, dass Spitzkohl mit Stampfkartoffeln viele Geschmacksrichtungen abdeckt, da er zu Fisch, Fleisch und Vegetarischem passt.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**