

Grünkohl mit Fisch

Zutaten: 2 Personen:

- ✂ ▶ ca. 600 g Grünkohl
- ✂ ▶ 300 g Fischfilet z.B. Kabeljau
- ✂ ▶ 50 g Vollkornmehl
- ✂ ▶ 2 EL Butter
- ✂ ▶ Salz & Pfeffer

- ✂ ▶ Eiswürfel

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2



Zubereitung:

Die Grünkohlblätter von der mittleren dicken Rippe abschneiden. Es bleiben kleine Blätter übrig, diese waschen.

Einen Topf mit kräftig gesalzenem Wasser zu Kochen bringen, Grünkohl kurz darin blanchieren ca. 1 min., dann sofort abschöpfen in eine Schüssel mit Eiswasser, oder unter fließendem sehr kalten Wasser abkühlen. So kann er nicht weiter kochen und die grüne Farbe bleibt erhalten. Abtropfen lassen oder vorsichtig trockenschleudern.

Danach wird er kurz in etwas Butter oder Olivenöl gedünstet.

Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Mehl panieren.

Pfanne mit etwas Butter und Öl erhitzen, kross anbraten.

Teller mit Grünkohl belegen, Fisch obenauf geben.