



Schollenfilet mit geröstetem Spitzkohl

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Spitzkohl

1 Spitzkohl (ca. 800 g)
4 EL raffiniertes Olivenöl
1 EL Honig
Salz, Pfeffer

Miso-Zitronen-Buttersauce

20 g Butter
2 Schalotten
2 Zweige frischer Rosmarin
1 unbehandelte Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
100 ml Verjus (Saft aus unreifen Trauben)
150 ml Fischfond
1 gehäufte EL helle Miso-Paste

Schollenfilet

4 Schollenfilets ohne Haut (je ca. 150 g)
4 EL Mehl
1 EL raffiniertes Olivenöl
15 g Butter
2 Knoblauchzehen
2 Zweige frischer Thymian
Salz, Pfeffer

Sowie (für die Garnitur)

Zitronenspalten
Frische Thymianzweige

Zubereitung (circa 45 Minuten):

Den Spitzkohl achtern und die äußeren Blätter entfernen. Der Strunk verbleibt als natürlicher Halt an den Kohlstücken. Je nach Größe die Spitzkohlteile auf ein bis zwei Backbleche legen. Die Schnittflächen dünn mit etwas Olivenöl und Honig bestreichen, salzen und pfeffern. Anschließend den Spitzkohl bei 175 Grad Ober- und Unterhitze für circa 20 bis 25 Minuten im Backofen rösten, bis die Ränder gebräunt sind und der Kohl innen weich, aber noch bissfest ist.



Für die Miso-Zitronen-Buttersauce die Butter in einem Topf auslassen. Zwei fein gehackte Schalotten, frischen Rosmarin und Zitronenabrieb dazugeben. Mit Verjus und Fischfond auffüllen.

Die Sauce bei mittlerer Hitze fünf bis sechs Minuten köcheln und etwas einreduzieren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Rosmarinzweige wieder entfernen. Zitronensaft sowie Miso-Paste unterrühren. Die Sauce bis zum Anrichten warmhalten, sie sollte dabei aber nicht mehr aufkochen.

Die Schollenfilets säubern, trocken tupfen, von beiden Seiten salzen, pfeffern und von allen Seiten dünn in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen. Zum Braten das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Butter aufschäumen. Zum Aromatisieren die Knoblauchzehen mit einem Messerrücken andrücken und mit den Thymianzweigen zur Butter geben. Nun die Schollenfilets zwei bis drei Minuten goldbraun anbraten. Danach die Filets wenden und für dreißig bis vierzig Sekunden von der anderen Seite fertigbaren.

Zum Servieren zwei Spitzkohlachtel auf großen Tellern anrichten, die Miso-Zitronen-Buttersauce daneben verteilen und darauf ein gebratenes Schollenfilet legen. Zum Schluss mit Zitronenspalten und Thymianzweigen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

635 kcal – 45 g Fett – 30 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.