

Skrei auf cremiger Spitzkohl-Polenta

Winterkabeljau (Skrei) auf cremiger Polenta mit Spitzkohl

etwa 6 Portionen



etwas Übung erforderlich

_____ bis 40 Minuten



Zutaten:

Cremige Spitzkohl-Polenta:

300 g Spitzkohl
2 EL Butter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Muskatnuss
350 ml Wasser
250 g Dr. Oetker Crème double
80 g Maisgrieß (Polenta)
50 g geriebener Parmesan
1 EL gehackte glatte Petersilie

Skrei:

6 Skrei (Winterkabeljau), je 160 g, oder Rotbarschfilet
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
12 Scheiben durchwachsender Speck oder Pancetta, insgesamt etwa 80 g
2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Außerdem:

Backpapier

1 Cremige Spitzkohl-Polenta:

Spitzkohl putzen und in Stücke schneiden. **1 EL Butter** in einem großen Topf erhitzen und Kohl bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Wasser und Crème double dazugeben und zum Kochen bringen. Maisgrieß mit einem Schneebesen einrühren, kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen. 1 EL Butter, Parmesan und Petersilie unterrühren und abschmecken.

2 Skrei:

Backpapier in der Größe der Pfanne zuschneiden. Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Fischstücke von beiden Seiten salzen und pfeffern. Beide Seiten mit den Speckscheiben belegen und etwas andrücken. Backpapier in die beschichtete Pfanne legen. Öl daraufgeben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Fisch auf das Backpapier legen und bei mittlerer Hitze von einer Seite 4 Min. garen. Dann wenden und von der anderen Seite 4 Min. garen, dabei die Hitze reduzieren.

3 Die Spitzkohl-Polenta auf tiefe Teller verteilen und darauf das Fischfilet geben.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Nach Belieben mit Schwarzkümmel und Kräutern garnieren.
- Sie können auch tiefgekühltes Fischfilet verwenden.

