

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

300 g Dr. Oetker Crème fraîche
Classic

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 durchwachsener Speck
oder Pancetta, insgesamt etwa 80 g

2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

Außerdem:

Backpapier

1 Cremige Spitzkohl-Polenta zubereiten:

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 fraîche 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 zubereiten:

Backpapier in der Größe der Pfanne zuschneiden. Fisch unter fließendem kalten 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.
- Es kann auch tiefgekühltes Fischfilet verwendet werden.

