

Rosenkohl an Senfsauce mit Kabeljau

Zutaten für 2 Portionen

500 g Rosenkohl ungeputzt,
Salz,
Zucker,
Zitronensaft von ½ Zitrone,
abgeriebene Zitronenschale,
400 g Kartoffeln,
200 ml Schlagsahne
getrockn. Thymian oder gezupfter frischer Thymian,
Salz,
weißer Pfeffer aus der Mühle,
2 EL körniger Senf,
300 g Kabeljaufilet (wenn möglich mit Haut),
1 EL Olivenöl und 1 EL Butter zum Braten,

Zubereitung :

Den Rosenkohl putzen und äußere oder lose Blätter entfernen. Den Stielansatz kreuzweise einschneiden damit sich die Garzeit verkürzt. 10 bis 15 Minuten in Salzwasser mit einer Prise Zucker, Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale garen. Kartoffeln schälen, halbieren und vierteln und ebenfalls in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Schlagsahne mit dem Senf verrühren und kurz aufkochen lassen. Kabeljau in 4 Portionsstücke schneiden, salzen und pfeffern. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau bei mittlerer Hitze darin zusammen mit dem Thymian von jeder Seite knusprig braten (ca. 3 Min.). Fertigen Rosenkohl und fertige Kartoffeln abgießen und ausdämpfen lassen.

Dann den Rosenkohl mit den Salzkartoffeln und den gebratenen Fisch auf 2 Tellern oder einer Platte anrichten und die Senfsahnesoße darüber geben.