



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

Dezember 2015

Alaska-Seelachs auf Spitzkohl mit weihnachtlich gebratenem Kürbis

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Fjordkrone Alaska Seelachs (1 Packung)
- 3 EL Villa Gusto Olivenöl
- 500g Hokkaidokürbis
- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Schalotte
- 1 EL Frisan Butterschmalz
- 1 Prise Zimt, 1 Prise Piment
- 2 EL gehobelte Mandelblättchen
- 1 EL Landfein Butter
- ½ TL Kümmelsaat
- 1 EL Landfein Butter
- 100ml Basta Gemüsebrühe
- 50ml Weißwein
- 4 EL Küchenstolz Weizenmehl
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Fisch nach Packungsanleitung auftauen lassen. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die äußeren Blätter vom Spitzkohl entfernen, den Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Den Ofen auf 100 °C (Umluft) vorheizen. 1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin ca. 5–8 Minuten anbraten, bis sie knusprig sind. Mit Zimt und Piment würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mandelblättchen dazugeben und kurz mit anrösten. Die Kürbiswürfel aus der Pfanne auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen warmhalten.

Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel und die Kümmelsaat darin anschwitzen. Den Spitzkohl dazugeben, kurz durchschwenken und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 8–10 Minuten dünsten. Währenddessen den Alaska-Seelachs abspülen, trocken tupfen und in etwas Mehl wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Den Spitzkohl auf die Tellermitte geben, den Alaska Seelachs darauf geben und die gebratenen Kürbiswürfel drum herum verteilen.

Guten Appetit!