

# Rotbarsch auf Spitzkohl-Gemüse

---

 [happy-mahlzeit.com/2019/10/28/rotbarsch-auf-spitzkohl-gemüse/](https://happy-mahlzeit.com/2019/10/28/rotbarsch-auf-spitzkohl-gemüse/)

## Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rotbarschfilets à 180g
- 1 Zitrone
- 800g Spitzkohl
- 3 EL Öl
- 50ml Weißwein
- 1/2 Bund Estragon
- 100ml Gemüsebrühe
- 200ml Schlagsahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 Prise Kurkuma
- 1 EL Butter
- Mehl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

Die Rotbarschfilets abbrausen und trockentupfen. Mit ausgepresstem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

Den Spitzkohl putzen, den Strunk heraustrennen und den Kohl in grobe Streifen schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Den Kohl dazugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten. Das Ganze mit Weißwein ablöschen.

Den Estragon abbrausen und trockenschütteln. Die Blätter abzupfen, fein hacken und 1 EL davon mit Brühe, Senf, Sahne, Kurkuma und etwas Zucker verrühren. Anschließend über den Spitzkohl geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Alles abschmecken, vom Herd nehmen und warm halten.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Rotbarschfilets darin kurz von beiden Seiten anbraten. Den Fisch auf dem Spitzkohl-Gemüse anrichten und servieren.

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 30.10.2010