

Zweierlei Grünkohl mit Wetterfelder Saibling (für 4 Personen)

Wenn die kalte Jahreszeit kommt, freuen wir uns auf Grünkohl von unserem Bio-Bauern Thomas Zell aus Bruchköbel. Wir servieren ihn üblicherweise deftig, meistens mit Wildschweinmettwurst aus unserer hauseigenen Metzgerei. Diese Version für das Journal Frankfurt ist ein wenig filigraner, weil wir zarten Saibling von unserer Wetterfelder Fischzucht dazugesellen. Getreu dem Original verarbeiten wir die Fischabschnitte aber auch hier zu einer deftigen Wurst, die wir im Bornheimer Ratskeller sachte räuchern. Für den Hausgebrauch haben wir das Rezept leicht abgeändert, da die wenigsten über Wurstdarm und Räucherofen verfügen werden.

600g frischer Grünkohl, 1 Schalotte, 75g Butter, 75g Weizenmehl, 900ml Milch, 1 Lorbeerblatt, Muskatnuss

Den Grünkohl in Einzelblätter zerlegen und gründlich waschen. Von den zarten Enden etwa zwei Hand voll abzupfen und für die Garnitur beiseite legen. Den restlichen Grünkohl in Salzwasser blanchieren und direkt im Anschluss eiskalt abschrecken. Das Gemüse gut ausdrücken und sehr fein hacken oder besser noch durch einen Fleischwolf drehen. Die Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. In der angegebenen Menge Butter bei kleiner Hitze farblos anschwitzen. Dann das Mehl einrühren und kurz mitbraten. Die kalte Milch nach und nach einrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Das Lorbeerblatt hinzugeben und die Bechamelseße bei weiterhin kleiner Hitze eine Viertelstunde köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Bis zum späteren Gebrauch kaltstellen.

1 EL Senfsaat, 100ml Noilly Prat (Wermut), 2 frische Saiblinge à 400g (oder 400g Saiblingsfilet), 5g Rauchsatz, 200ml Schlagsahne, 1 Bio-Zitrone, 1 TL Fischsoße (Asialaden), 1 Prise geriebener Koriander

Für den Fisch zunächst die Senfsaat im Wermut langsam weichkochen. Im Idealfall ist die Flüssigkeit verdampft, wenn die Körner angenehm knackig sind. Die Saiblinge filetieren, entgräten und die Haut abziehen. Es sollten ca. 400g Fischfilet anfallen. Die dünnen Partien der vier Filets abschneiden und fein würfeln. Von der Menge darf das gerne die Hälfte des Filetgewichtes sein. Die Abschnitte im Froster anfrieren lassen. Dann mit dem Rauchsatz in einer Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer stoßweise pürieren, damit sich das Ergebnis nicht zu stark erhitzt. Nach und nach die ebenfalls eiskalte Sahne zugeben und so lange mixen, bis eine homogene Farce entstanden ist. Mit der Senfsaat, der geriebenen Schale einer halben Zitrone, der Fischsoße, Koriander und etwas Pfeffer mischen. Die Farce auf ein Stück Klarsichtfolie geben und zu einer Wurst rollen, deren Durchmesser ca. 30mm misst. Die Wurst dann zusätzlich stramm in Alufolie wickeln, damit sie die Form beibehält. In einem Topf mit 70°C heißem Wasser etwa 10 Minuten pochieren. Dann auspacken und noch heiß in 20 Segmente schneiden.

Den restlichen Fisch in schöne, mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne von einer Seite kross braten. Das kann gerne in derselben Pfanne geschehen, in der die Kartoffeln last minute gebraten werden (s.u.), braucht aber wesentlich kürzer.

2 große, festkochende Kartoffeln

Die Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen. Abschütten und noch warm pellen. Dann in Würfel schneiden und kurz vor dem Anrichten in Pflanzenöl langsam goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Kurz vor dem Anrichten den trocken getupften, rohen Grünkohl in einem Topf in Pflanzenöl frittieren. Das braucht nur einige Sekunden. Sollte das Gemüse noch sehr feucht sein, kann das Öl stark aufschäumen. Hier ist Vorsicht geboten! Das krosse Gemüse mit einem Schaumlöffel herausholen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht salzen. Die Bechamelsoße wiedererhitzen und den gewolften Grünkohl darin aufwärmen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Den cremigen Grünkohl auf vier großen, flachen Tellern ausbreiten. Alle anderen Zutaten darauf verteilen und zum Schluss mit dem frittierten Grünkohl garnieren.

Darüber hinaus benötigen wir für dieses Rezept: Pflanzenöl zum Frittieren und Braten, Klarsicht- und Alufolie, Küchenpapier, Salz, Pfeffer und eine Muskatreibe