

Frisch gekocht
Dienstag, 6. Juni 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Gebratener Wolfsbarsch, Bulgur und Kohl



35 Minuten/ leicht

Zutaten für 4 Personen

200 g Bulgur (grobe Körnung), 500 g Kohl, 2 Zwiebeln (in Ringe geschnitten), 1 Zwiebel (in Spalten geschnitten), 25 g geröstete Mandeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Currypulver, Saft von 1 Zitrone, etwas Weißwein, 1 TL Sesamsaat (geröstet), 300 ml Gemüsefond, Butter, 4 Wolfsbarschfilets à 180 g, Mehl, 200 g Tahina, 250 ml Joghurt, 2 EL Koriandergrün.

Zubereitung

Den Bulgur in Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Den Strunk vom Kohl entfernen, einige Blätter aufbewahren, den Rest grob schneiden und etwas einsalzen. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln mit den Mandeln in Olivenöl anschwitzen, den geschnittenen Kohl zugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen, mit Zitronensaft und Weißwein ablöschen. Sesamsaat, etwas Olivenöl und Butter zugeben, mit Gemüsefond aufgießen und auf kleiner Hitze einige Minuten bissfest kochen.

Die Haut der Fische einschneiden und mehlieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch mit der Hautseite einlegen, die Zwiebel und die Kohlblätter mitbraten. Etwas Butter zugeben, den Fisch wenden und gar ziehen lassen.

Tahina mit Joghurt und etwas Olivenöl verrühren, mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Den Bulgur abseihen und mit dem Kohlgemüse vermengen.

Den Wolfsbarsch mit dem Bulgur-Gemüse und dem Sesamjoghurt anrichten, mit frischem Koriander bestreut servieren.