

02/2017



GENIAL SAISONAL

PRÄSENTIERT VON ALEXANDER FASANYA

Die monatliche Rezeptreihe der Kochschule Braunschweig.
Mehr Infos unter www.kochschule-braunschweig.com

Gegrillter Winterkabeljau auf Lauchzwiebeln im Schinkenmantel und Schmand-Rosenkohl

Rezept für 3 Personen

ca. 750g Rosenkohl

waschen, die äußeren Blätter entfernen und in gesalzenem Wasser bissfest blanchieren (kurz kochen lassen). Anschließend abschrecken und halbieren.

18 Stangen Lauchzwiebeln

passend für eine Auflaufform auf Länge schneiden und ebenfalls in gesalzenem Wasser bissfest blanchieren. Anschließend auch abschrecken und mit umwickeln. Dabei für 3 Stangen Lauchzwiebeln jeweils 1 Scheibe Schinken verwenden.

6 Scheiben Rohschinken

300g Schmand

in eine Auflaufform geben und mit vermengen. Mit würzen.

50ml Gemüsebrühe

etwas Salz und Pfeffer

etwas Salz und Pfeffer

Den Rosenkohl in den Schmand drücken und nochmals mit würzen. Jetzt die Lauchzwiebel-Schnckenröllchen oben auflegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft ca. 10 min backen.

ca. 600g Winterkabeljau

etwas Salz und Pfeffer

entgräten, portionieren und mit würzen. Die Hautseite mit etwas Rapsöl benetzen und die Fischstücke mit der Hautseite nach oben auf die Röllchen legen. Bei 180-200 Grad Umluft und Oberhitze ca 10 min backen. Wenn die Haut noch nicht ganz knusprig ist, kann diese noch weiter mit etwas erhöhter Temperatur mit dem Obergrill kross gegrillt werden.

etwas Kresse

Zum Schluss mit garnieren. Wir wünschen guten Appetit!