

Grünkohl mit gebratenem Dorschfilet

Zutaten für zwei Personen:
1kg Grünkohl, 2 kleine Zwiebeln, Öl, 1 TL Siebenerlei, Zucker, Pfeffer, 1 EL Senf, 300 g Dorsch- oder Goldbarschfilet, Zitrone, Salz, Öl, Butter, Kartoffeln

1. Die feinen Blätter des Grünkohl abzupfen und in kochendem Salzwasser 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken, gut auspressen und fein hacken.

2. Fett im Topf erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen, Siebenerlei dazu geben und den Grünkohl unterrühren. Den Senf einrühren und mit kochendem Wasser oder Brühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

3. Kleine Kartoffeln für Pellkartoffeln waschen und in Salzwasser aufsetzen. Nebenbei das Dorschfilet waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft säuern. Salzen und Pfeffern, in Mehl wenden.

4. Öl und Butter in eine heiße Pfanne geben und das Dorschfilet langsam braten.

5. Die Kartoffeln pellen und in einer heißen Pfanne kurz mit etwas Butter anschwenken.

6. Grünkohl mit der Schaumkelle aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und mit den Kartoffeln auf dem Teller anrichten.

7. Das gebratene Dorschfilet auf den Grünkohl setzen und mit Zitronenscheiben dekorieren. Wer es etwas schneller möchte, nimmt Grünkohl aus dem Glas oder TK Ware.

Guten Appetit

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!