

Skrei mit Miso und Kohlrabi – ein Rezept von Tohru Nakamura



Kohlrabi war bereits bei den Römern bekannt und wird seit dem 16. Jahrhundert auch in Deutschland angebaut. Er eignet sich sowohl roh zum Essen, als auch – wie in diesem Rezept – als Gemüsebeilage. Im Geschmack ist er würzig und leicht nussig.

Skrei, der norwegische Winterkabeljau, wird von Januar bis April auf traditionelle Weise gefangen. Er hat ein besonders festes Fleisch, ist fettarm und schmeckt aromatisch.

Zutaten für 4 Personen:



- 4 Skrei-Filets à circa 100 g
- 1 El helle Miso Paste
- 200 ml Dashi (siehe [Grundrezept](#)) (wahlweise auch Gemüsebrühe)
- ½ Bund Petersilie
- Etwas Sojasauce
- 1 El Butter (optional 2 EL)

Etwas Stärke zum Abbinden
Etwas Olivenöl zum Braten (ca. 2 EL)
1 Zitrone (unbehandelt)
Ca. 400 g Kohlrabi
Salz, Pfeffer

Tipps von Tohru Nakamura:

- Durch diese Zubereitung des Kohlrabis bekommt das Gemüse einen ganz anderen Geschmack, als das sonst aus der regionalen Küche bekannte Aroma.
- Als Beilage eignen sich vor allem gekochter Reis, Kartoffeln oder -püree.
- Die Menge lässt sich auch gut für weniger Personen reduzieren und zubereiten.

Zubereitung (circa 25 Minuten):



Den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. In der Dashi einmal aufkochen und darin leicht bissfest ziehen lassen.



Danach die Dashi ohne den Kohlrabi um die Hälfte reduzieren, mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke abbinden und einen Esslöffel kalte Butter unterrühren. Mit gehackter Petersilie und der hellen Miso abschmecken. Die Kohlrabi-Scheiben wieder zugeben.



Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten braten. Zum Schluss kann ein Esslöffel Butter hinzugegeben werden, den Fisch darin kurz schwenken.



Die Pfanne vom Herd ziehen, Zitronensaft und Abrieb der Zitronenschale darüber geben und mit einem Schuss Sojasauce abschmecken. Den Fisch mehrmals mit der Soße übergießen.



Die Skreifeilets auf Teller setzen und die Kohlrabi-Scheiben wie eine Lasagne schichten. Etwas Miso-Sud über den Kohlrabi geben.

Guten Appetit!