



Oldenburger Grünkohl mit Zanderfilet und Krabben-Aquavitsoße

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4

• **Vorbereitungszeit:** 25m

• **Zubereitungszeit:** 30m

• **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Althergebracht, modern gekocht, regional, typisch

Zutaten

- 800 g frischer Grünkohl, gestrippter" oder T. K.
- 3 El gutes Rapsöl
- 40 g Butter
- 2 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
- 100 ml trockener Weißwein
- Etwas Fleisch - oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, etwas Nelkenpfeffer, 1 Prise Zucker
- 4 küchenfertige, geschupptes Zanderfilet mit Haut à 180 - 200 g
- 400 - 450 g kleine Pellkartoffeln (Drillinge)
- Für die Krabben - Aquavitsoße:
- 4 cl Aquavit
- 3 El Weißwein
- 150 g frisches Nordsee Krabbenfleisch
- 1 Becher Crème fraîche
- Etwas kalte Butter
- ½ Bund gehackten, frischen Dill
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Der Grünkohlansatz:

Schritt2

Zunächst den Grünkohl putzen, die groben Stiele "strippen " und gut waschen.

Schritt3

Die Zwiebelwürfel in Butter, mit einer Prise Zucker glasig anschwitzen. Den Grünkohl dazu geben, salzen und etwas Nelkenpfeffer würzen.

Schritt4

Mit dem Weißwein und der Brühe aufgießen und ca. 15 -20 min. bei geschlossenem Deckel „bissfest“ garen.

Schritt5

Kurz halten, ev. auf einem Küchensieb abgießen. Etwas kalte Butter unterrühren, nachschmecken.

Schritt6

Das Zanderfilet.

Schritt7

Unter fließendem Wasser waschen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, auf der Hautseite einritzen.

Schritt8

Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln, marinieren.

Schritt9

Leicht mit Mehl bestäuben, in Butter mit etwas Rapsöl, bei mittlerer Hitze, von beiden Seiten ca. 4 min. knusprig braten.

Schritt10

Die Pfanne zurück ziehen, weitere 2 - 3 min. „ausruhen“ lassen. Schön glasig halten, nicht übergaren, warm halten.

Schritt11

Die Krabben-Aquavitsoße:

Schritt12

Einige Würfelzwiebeln in die gleiche Pfanne geben, anschwitzen und mit etwas Weißwein, Crème fraiche und Aquavit ablöschen; auf die benötigte Menge reduzieren lassen.

Schritt13

Das Krabbenfleisch dazu geben, nur erhitzen und zuletzt den frischen Dill dazu geben.

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Das knusprig gebratenes Zanderfilet auf dem Grünkohl an richten, die Krabben - Aquavitsoße drum herum geben.

Schritt16

Dazu reiche ich die knusprig gebratenen Drillinge. (In Ostfriesland etwas mit Zucker glaciert)

Schritt17

So offenbart das "Wintergemüse Grünkohl" neue Seiten. Das etwas pfeffrige Aroma des Grünkohls mit Weißwein und Butter geschwenkt, kommt voll zur Geltung.

Schritt18

Ein perfekter Begleiter zu Fisch.

Rezeptart: Niedersächsisch **Tags:** grünkohl, krabben, zander

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/oldenburger-gruenkohl-mit-zanderfilet-und-krabben-aquavitsosse/>