

Rezept des Monats Oktober 2016

Dorschfilet auf Spitzkohl

Zutaten für 2 Pers.

300g Dorschfilet

1 Spitzkohl

10 kl Kartoffeln gekocht

1 kl Zwiebel gehackt

50g frischen Ingwer geschnitten

1 gr Fleischtomate

2 Essl Butter

Etwas Öl

Salz und Pfeffer, etwas Muskatnuss und Kümmel

1 Zweig Dill

Zubereitung:

Zwiebeln und Ingwer in einem Topf andünsten. Der Spitzkohl putzen und in Streifen schneiden den Zwiebeln zufügen mit Salz und Pfeffer würzen.

Dorschfilet würzen und auf den Kohl legen, auf kleine Flamme zugedeckt 6-8 Min. mitgaren.

Die Fleischtomate in Würfel schneiden und dem Kohl zugeben.

Dorschfilet herausnehmen, Kohl mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Teller anrichten.

Darauf den Fisch legen und mit einem Zweig Dill ausgarnieren.

Dazu servieren wir einen Gutedel aus dem Baselbiet



Treichler rät: Sollte der Kohl keine Flüssigkeit mehr haben, geben sie etwas Gemüsebrühe dazu. Bedenken sie der Kohl hat 90% Wasseranteil.

Die Kartoffel mit etwas Kümmel goldgelb braten.

In eigener Sache: Vielen Dank an die Gemeindepäsidentin Astrid Buser und dem Gemeinderat Rünenberg für die Einladung der Geburtstags-Jubilaren. Dem Musikverein mit seinen tollen, vollen Stücken (nicht laut aber voller Emotion) Dem Gemischten Chor mit seinen schönen Stimmen, die mir immer noch im Herzen klingen. Um es kurz zu sagen: Ich möchte immer 80 werden.