

Kabeljau-Rosenkohl-Gratin

Zutaten (für 2 Personen):

500 g Rosenkohl (frisch oder Tiefkühlware)
300 g Kabeljaufilet
Zitronensaft
10 Kirschtomaten
150 g Sahne (Sahne zum Kochen mit 15% Fett (z.B. von *Weihenstephan*))
2 Eier
100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
Streuwürze
2 TL Pul Biber (türkische scharfe Paprikaflocken)
2 TL getrocknete Tomatenflocken in Stücken (z.B. von *Gewürzexpress*)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer (z.B. *Tellicherry-Pfeffer* von *Gewürzexpress*)

Zubereitung:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mittelgroße Stücke schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Den frischen Rosenkohl putzen, am Stiel kreuzweise einschneiden und in Salzwasser zirka 5 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

Alternativ die gefrorenen Rosenkohlröschen in wenig kochendes Salzwasser geben und zirka 10-15 Minuten auftauen/bißfest garen. Abschütten und abtropfen lassen.

Den Rosenkohl (größere Röschen halbieren) in eine gefettete Auflaufform geben.

Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zu dem Rosenkohl in die Form geben.

Den gewürzten Kabeljau auf dem Gemüse verteilen.

Die Sahne mit den Eiern, den getrockneten Tomatenstücken, Pul Biber und zirka 70 g Käse verrühren. Mit Streuwürze, Pfeffer und eventuell etwas Salz würzen. Die Mischung über den Fisch gießen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Das Gratin im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft zirka 30-35 Minuten garen.

Wir essen dazu nur einen grünen Salat mit einem Dressing aus selbstgemachtem Cranberry-Essig, Dijon-Senf und Olivenöl.

Anstelle des Rosenkohls schmeckt sicherlich auch anderes Gemüse wie Brokkoli oder eine Gemüsemischung, bestehend aus z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Möhren.