

Grünkohlupp ut Nordfreesland - Grünkohluppe in der Version aus Fiefhusen

Suppe:

900 g	Grünkohl, frisch, am Strunk
oder	
500 g	Grünkohl entstrunkt und gezupft
4	Schalotten, fein gewürfelt
100 g	Speck, durchwachsen, geräuchert, in feine Würfel geschnitten
1 Zehe	Knoblauch, fein gehackt
4 EL	Rapsöl
1 Msp.	Cayennepfeffer
300 ml	Hühnerbrühe
150 ml	Vollmilch
150 ml	Schlagsahne
1 EL	Zucker
	Salz und schwarzer Pfeffer
1 EL	Butter



Suppeneinlage:

400 g	Fischfilet z.B. Zander, Schleie, Heilbutt, Seelachs, Lachs
1 EL	Zitronensaft
½	Zitrone, Abrieb
2 EL	Rapsöl
2 EL	Butter
	Salz

Dekoration:

glatte Petersilie und Kürbiskernöl

Grünkohl putzen (grobe Strünke und gröbere Blattadern entfernen, in kleine Stücke zupften) in großem Topf mit kochendem Salzwasser kurz sprudelnd aufkochen, dann bei schwacher Hitze 7 Minuten leicht sprudelnd köcheln lassen. Jetzt den Grünkohl mit der Schaumkelle aus dem Topf direkt in eine Schüssel mit Eiswasser zum Abschrecken geben. Das unterbricht sofort den Garprozess und konserviert die satte grüne Farbe.

In einem weiten Topf in Rapsöl die Schalotten-, Knoblauch- und Speckwürfel unter mehrmaligem Umrühren glasig anschwitzen, bis die Würfel leicht Farbe annehmen und ein leichter Bodensatz im Topf entsteht. Nun die Hälfte des Grünkohls und den Zucker zugeben, mischen, heiß werden lassen, mit Hühnerfond ablöschen und kurz aufkochen lassen. Milch und Sahne zugeben und 5 Minuten leicht sprudelnd köcheln lassen. Den Topf vom Feuer nehmen und den restlichen Kohl, den Cayennepfeffer und die Butter zugeben.

Danach die Suppe ausgiebig pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Fischfilet in mundgerechte Stücke schneiden, 5 Minuten mit etwas Salz, dem Zitronensaft und der Zitronenschale marinieren. Fischstücke in Rapsöl und Butter und unter mehrmaligem Schwenken 5 Minuten braten, bis sie leicht Farbe nehmen. (Nicht durchbraten, damit die Fischstücke innen saftig und glasig bleiben.)

Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten und darauf die gebratenen Fischstücke anrichten, ohne dass sie in der Suppe abtauchen, mit ein paar Blättern glatter Petersilie und ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren.