



## Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, 18.11.2025

Gebratene Forelle mit Ingwer-Wirsing

Für 4 Personen

### Zutaten

#### Für den Wirsing

1 Wirsingkohl, ca. 1 kg  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwer, ca. 2 cm  
40 g Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe, ca.  
100 g Sahne

#### Für die Forelle

600 g Forellenfilets, mit Haut  
50 g Mehl, ca.  
etwas Zitronensaft  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
2 Stiele Thymian  
5 EL Rapsöl oder Butterschmalz

### Zubereitung

1. Den Wirsing putzen, halbieren, Strunk entfernen. Wirsing abbrausen, trocknen und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer reiben.
2. Butter erhitzen, Zwiebel darin farblos andünsten. Wirsing zugeben und ebenfalls etwa 2-3 Minuten andünsten, bis der Wirsing etwas zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Gemüsebrühe unterrühren und abgedeckt ca. 20-30 Minuten leicht bissfest bis weich dünsten (nach Geschmack)
4. **Den Fisch** trockentupfen und evtl. vorhandene Gräten entfernen.
5. Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.
6. Mehl auf einen Teller geben. Die Filets jeweils im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen.
7. Thymian grob zerzupfen. Rapsöl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Thymian zugeben. Die Filets zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite ca. 2-3 Minuten braten, bis der Fisch innen noch leicht glasig ist (oder 1-2 Minuten länger braten, wenn man die glasige Variante nicht mag).
8. **Für den Wirsing** Sahne und Ingwer unterrühren und abschmecken.
9. Wirsing und Fischfilets anrichten und servieren. Dazu passen Petersilien-, Bratkartoffeln oder Kartoffelpüree.