

Leicht gesalzener Skrei mit Roter Bete und Buttersauce



Die Skrei-Saison ist kurz. Das feste und aromatische Fleisch ist nur zwischen Januar und Ostern erhältlich, wenn der Fisch aus der eisigen Barentssee in seine Laichgründe vor der Küste Nordnorwegens zurückkehrt. Ob pochiert, gebraten oder im Ofen, diese Delikatesse kann je nach Gusto vielfältig zubereitet werden. Die Vorfreude auf die nächste Skrei-Saison ist mit diesem traditionellen norwegischen Rezept garantiert!

Früher gab es in Nordnorwegen wenig frisches Gemüse. Vor allem im Winter, wenn der Schnee die Inseln und die kleinen Dörfer entlang der Küste in Weiß kleidete, mussten sich die Bewohner auf ihre Vorräte aus den wärmeren Monaten verlassen. Rote Bete, Karotten und Kartoffeln beispielsweise wurden im Herbst geerntet und für den kalten Winter aufbewahrt.

Zutaten (für 4 Portionen)

Für den Fisch

800 g norwegisches Skreifilet mit Haut
1 EL Salz
½ Zitrone
1 Prise Salz und Pfeffer

Für die Sauce

200 g Sahne
150 g Butter

Für das Gemüse

200 g Rote Bete
1 Prise Salz
400 g Kartoffeln
Etwas Olivenöl
1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1 Skreifilets kalt abbrausen, trocken tupfen, in vier Portionen schneiden, salzen und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2 Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Rote Bete schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weichkochen.
- 3 Die Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. In eine ofenfeste Form geben, etwas Olivenöl dazugeben und die Kartoffeln darin wenden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Backofen ca. 30 Minuten garen.
- 4 Inzwischen in einem zweiten Topf Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und die Fischfilets darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- 5 Für die Buttersauce die Sahne auf die Hälfte einkochen und die Butter unterrühren.
- 6 Die halbe Zitrone auspressen. Die Skreifilets aus dem Wasser heben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Sauce, Roter Bete und den Kartoffeln servieren. Dazu passen auch zart gegarte Karotten.

Guten Appetit!

Lust auf noch mehr Skrei?



Wie wäre es mit dieser Variante mit Brokkoli und Haselnüssen?

<https://fischausnorwegen.de/recipes/kabeljau/skrei-in-der-pfanne-gebraten-mit-brokkoli-und-haselnussen/>



Oder doch lieber würzig mit Spinat und Chorizo?

<https://fischausnorwegen.de/recipes/kabeljau/gebratener-skrei-mit-spinat-und-chorizo-aus-dem-ofen/>

Weitere Rezepte mit norwegischem Fisch findet man unter www.fischausnorwegen.de/rezepte.

Copyright für alle Fotos im Bildordner: „Seafood from Norway“

Über „Seafood from Norway“

Die Ursprungskennzeichnung „Seafood from Norway“ gibt an, dass Norwegen das Herkunftsland ist und garantiert den Verbrauchern weltweit die hervorragende Qualität norwegischen Fisches und norwegischer Meeresfrüchte. Sie steht für eine natürliche Umwelt und die Menschen, die in der Branche arbeiten – Menschen, die außergewöhnlich, zuverlässig und stolz darauf sind, Fisch aus Norwegen zu repräsentieren. Es werden modernste Technologie und Expertise angewendet, um die Fischbestände auf nachhaltige Weise zu bewirtschaften und sicherzustellen, dass die Ozeane und Ressourcen für kommende Generationen intakt hinterlassen werden. „Seafood from Norway“ steht für klares, kaltes Meerwasser, Reichtum an natürlichen Ressourcen, Respekt vor der Natur, Küstenkultur und bewährte Traditionen.

www.fischausnorwegen.de