

## Januar bis April: Es ist wieder Skrei-Zeit!



Ende Januar beginnt auf den Vesterålen und den Lofoten wieder die Zeit des Skreis und jeden Tag fahren hunderte Boote auf See, um das norwegische Original zu fischen. Dabei sind die Fangmengen und -methoden **streng reglementiert** und **kontrolliert**. Die Kontrollen finden an Land als auch auf See statt, um die hohe Qualität des Skreis und die Bestände durch nachhaltige Fischerei zu sichern.

Für die Gemeinden Nordnorwegens ist der Winterkabeljau ein wichtiges Exportgut und zählt zu den erfolgreichsten saisonalen Produkte an den Fischtheken europaweit. Dabei überzeugt der Fisch neben seinem zarten, mageren, weißen Fleisch und dem Geschmack auch durch **wichtige Nährstoffe** wie Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und viele gesunde Omega-3-Fettsäuren.

**Was den Skrei darüber hinaus so besonders macht?** Im Gegensatz zu einem Küstenkabeljau, der meist an gleicher Stelle vor der Küste lebt, schwimmt der geschlechtsreife, mindestens 5 Jahre alte Skrei jedes Jahr über tausend Kilometer – nämlich von der arktischen Barentssee bis vor die Vesterålen und Lofoten. Die wochenlange Reise durch das eisige Meer und starke Strömungen nimmt der Skrei auf sich, um in den wärmeren Gewässern des Küstengebiets von **Januar bis April** zu laichen, dort wo er nämlich selbst geboren wurde. Genau in dieser Zeit ist die Qualität des Kabeljaus optimal und sowohl das Fleisch als auch der Rogen und die Leber gelten international als Delikatessen.

**Rezept-Tipp: norwegisches Original trifft auf leckere und gesunde Quinoa mit Minz-Chutney**

**Zutaten**

300g Skrei-Filet  
40g Quinoa  
3EL frischer Koriander  
3EL frischer Minze  
150g Natur-Joghurt  
0.25 Salatgurke  
1 kleine, rote Zwiebel  
4 Tomaten  
Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
Butter



**Anzahl der Portionen: 2**

- Die Quinoa in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 25 Minuten lang köcheln lassen. Dabei immer den Wasserstand kontrollieren, die Quinoa soll nicht trocken kochen. Gut abtropfen lassen.
- Die Skrei Filets portionieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Minze und Koriander hacken und in eine Schüssel geben, dabei von beidem etwas zum Garnieren aufbewahren. Joghurt und Knoblauch hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
- Die Skrei Filets im vorgeheizten Ofen bei 200° C für ca. 15-18 Minuten garen.
- Die Gurke fein würfeln und die Tomaten und die rote Zwiebel fein hacken.
- Die Quinoa mit der Gurke, der Zwiebel, den Tomaten, dem Zitronensaft und den übrigen Kräutern vermengen.
- Den Skrei mit dem Quinoa Salat und dem Minz-Chutney servieren.

Das Rezept ist auch online zu finden auf:

<https://fischausnorwegen.de/recipes/skrei/norweger-skrei-mit-quinoa-und-minz-chutney/>

**Copyright** für alle Fotos: „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](http://www.fischausnorwegen.de)**