



WinterKulinarium.

Originalrezept für den nordischen Winterkabeljau aus „Rogers Pottcast“.

SKREI MIT SENFSAUCE

Zutaten für 4 Personen

720 g Rückenfilet vom Skrei mit Haut
 20 g Rapsöl
 20 g Butter
 einige Zweige Thymian
 1 Knoblauchzehe, Salz
 600 g Gemüsefenchel
 Salz, Zucker
 40 g Butter

Für die Senfsauce

1 Schalotte
 1 Stängel Staudensellerie
 1 Stück Porree
 1 kleine Möhre
 100 ml Weißwein – Riesling
 400 ml Fischfond
 100 g Sahne
 100 g Crème fraîche
 1 Lorbeerblatt
 1 Zweig Thymian
 Senf:
 1 EL mittelscharf
 1 EL grobkörnig
 Salz
 1 Prise Cayenne
 nach Belieben:
 1 Prise Zucker
 20 g Stärke

1. Für die Sauce: geputztes Gemüse würfeln und 5 Min. in Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Fischfond zugeben, aufkochen, auf ca. die Hälfte reduzieren. Sahne, Crème fraîche, Lorbeer und Thymian zugeben, köcheln lassen (5 Min.). Die Sauce durch ein feines Sieb passieren, beiden Senfsorten unterrühren. Warmstellen aber nicht mehr kochen lassen.

2. Gemüsefenchel in dünne Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Das Fenchelgrün aufheben. Die Scheiben mit Salz und einer Prise Zucker würzen, vermengen (10 Min. zur Seite stellen). Butter in einer hohen Pfanne erhitzen, Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze schmoren bis er leicht gebräunt ist und karamellisiert (dauert 10-15 Min.). Dabei hin und wieder durchschwenken.

3. Den Skrei trockentupfen und leicht salzen. Rapsöl in einer Pfanne gut erhitzen, Filets auf der Hautseite (ca. 3 Min.) kräftig anbraten und Hitze reduzieren. Butter, angegedrückte Knoblauchzehe und Thymian zugeben, (weitere 3 Min.) braten. Den Fisch dabei mit der Butter beschöpfen. Die Fischfilets umdrehen, Pfanne von der Kochstelle ziehen, Filets in der Resthitze der Pfanne garziehen lassen.

Anrichten: Die Sauce einmal aufkochen, mit Salz, Cayenne, evtl. etwas Zucker abschmecken. Nach Belieben mit etwas Stärke binden und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Auf jeden Teller ein Fenchelbett geben, darauf ein Skei-Filet setzen, mit der Sauce umgießen und mit dem Fenchelgrün bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree mit Wasabi (jap. Meerrettich).

Lot di dat bannig god smeken!