

Skrei-Saison-Start

In den Fischtheken ist jetzt wieder Skreizeit. Der norwegische Winterkabeljau wird in den Monaten Januar bis April entlang der nordnorwegischen Küste mit der Langleine gefangen und gilt als der edelste Kabeljau der Welt. Sein Name „Skrei“ bedeutet auf Norwegisch „wandern“ und das tut er. Mehrere

hundert Kilometer legt er aus dem Eismeer bis zu seinem Ziel zurück. Sein festes, weißes Fleisch ist das Ergebnis seiner Wanderung und für Fischliebhaber ein wahrer Naturgenuss. Seit Jahrhunderten kehrt der Skrei jährlich zurück. Damit es so bleibt, dafür sorgt die nachhaltige Fischerei Norwegens.

SKREIFILET auf Polenta mit Tomate + Paprika



Für 2 Portionen: 62,5 g Polenta mit 250 ml Hühnerbouillon unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten kochen. Dann 1 EL geriebenen Parmesan und 2 TL Butter einrühren, salzen und pfeffern.

1 Eiertomate, 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote, 1 Möhre und 1 Zucchini putzen und würfeln.

1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe fein würfeln; beides 1 Minute in 2 TL Olivenöl andünsten, 2 TL Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Das vorbereitete Gemüse zufügen und ca. 15 Minuten bissfest dünsten, salzen und pfeffern.

2 x 150 g Skreifilet salzen, pfeffern und in 1 EL Sonnenblumenöl 3 Minuten braten. Dann wenden, 1 EL Butter und 1 Zweig Rosmarin zufügen und weitere 3 Minuten braten. Mit dem Gemüse auf der Polenta anrichten. **Pro Portion ca.: 760 kcal**

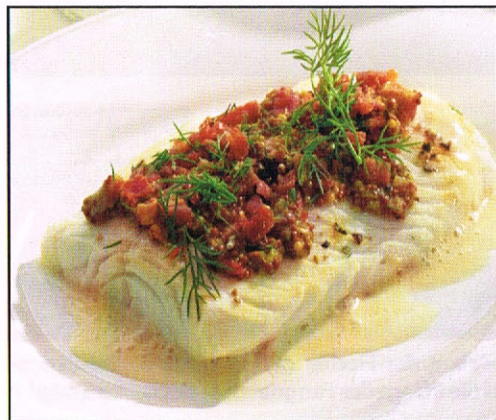
SKREIFILET mit Senf-Parmaschinken-Kruste

Für 4 Portionen: 6 Scheiben Parmaschinken und 4 Schalotten würfeln; in 1 EL Öl 2 Minuten braten. 1 Bund Dill hacken, mit 8 EL körnigem Senf unterrühren und erkalten lassen. Von 1 Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. **4 Skreifilets à 160 g** mit dem Zitronensaft beträufeln. Auf ein mit Öl gefettetes Backblech geben und mit den Zitronenschalen-Raspeln, Salz und schwarzem Pfeffer bestreuen.

Die Senf-Schinken-Masse auf die Filets geben und im 200 °C heißen Ofen 15 Minuten backen.

2 Schalotten würfeln, in 1 EL Butter dünsten, mit 300 ml Weißwein und 100 g Sahne auf die Hälfte einkochen lassen und aufmixen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Filets mit kleinen Pellkartoffeln servieren.

Pro Portion ca.: 440 kcal



NUR AUS NORWEGEN. NUR IM WINTER. NUR DER SKREI.

Während die Skrei-Kenner es kaum noch erwarten können, dürfen sich auch alle anderen Edelfisch-Genießer auf die Ankunft des einzigartigen norwegischen Winterkabeljaus freuen: Denn nach ca. 1000 Kilometer langer Wanderung von der Barentssee bis zu den Lofoten und unter strengsten Auflagen schonend gefangen macht sein festes, weißes, fettarmes Fleisch ihn zurecht so begehrt. Mitte Januar beginnt hierzulande die kurze Skrei-Saison an der Frischfischtheke in Supermärkten und beim Fischfachhändler. Die geschmackvollsten Rezepte können Sie aber schon heute ansehen: auf www.fischausnorwegen.de

