



KOCHMOMENTE

Rezept Telegraph #18

Nach einem deftigen Jahresabschluss wird der Januar für viele ein Fastenmonat und man möchte leicht und gesund genießen.

Wir haben uns für ein schönes Skrei Gericht entschieden.

Skrei, auch Winterkabeljau genannt, wird zertifiziert. Er darf nur von Hand oder mit der Leine geangelt werden und wird in den norwegischen Lofoten gefangen.

Der Skrei (norw. Wanderer) schwimmt zum Laichen von der Barentssee zu den Lofoten und das macht die Einzigartigkeit vom Geschmack und der Textur des Fleisches aus.

Pochierter Skrei auf leichter Senfsauce

Zutaten für 2 Personen:

Pochierter Skrei:

2 Skreifilets a 160g, Salz, 1 TL Zucker, 0,7L Wasser, Saft von einer 1/2 Zitrone, 250ml Milch, 1 Lorbeerblatt

Leichte Senfsauce:

60 ml Gemüsebrühe, 40 ml Cremefine 7% Fett, 2 TL Senf, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz

Zubereitung:

Skrei von Haut und Gräten befreien.

1/2 TL Salz mit Zucker mischen und die Filets damit von allen Seiten bestreuen.

Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren.

Die Salz-Zuckermischung abspülen und die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen.

Wasser, Zitronensaft, Milch und Lorbeerblatt mit 2 TL Salz 5 Minuten kochen.

Die Fischfilets hineingeben, sodass der Kochvorgang unterbrochen wird.

Bei geschlossenem Deckel 12 Minuten pochieren. Dabei darf der Sud keinesfalls wieder kochen. In diesem Pochiersud bleiben die Fischfilets schön weiß.

Leichte Senfsauce:

Alle Zutaten in einen Topf geben einmal aufkochen und abschmecken.

Dazu passt sehr gut lauwarmer Kartoffelsalat auf Essig / Öl Basis.