

Matjeshäppchen

- 6 Matjesfilets
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 200 gr. Naturjoghurt
- 1 Limette
- 2 EL Mayonnaise
- 1/2 Bd. Kerbel
- Salz, Pfeffer

Apfel in kleine Würfel schneiden. Joghurt dazugeben, die Limette auspressen und mit Mayonnaise verrühren. Den Kerbel fein schneiden; nicht hacken und in die fertige Sauce geben. Abschmecken.

Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden, auf einem Teller anrichten, die Sauce darüber verteilen.

Gezupfter Lachs auf Roggenknäckebrötchen

- 600 gr. frischen Lachs
- 2 Avocados
- 1 Limette
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Joghurt
- 1 Bund Koriander
- Salz
- Pfeffer
- Chilischoten
- 1 Kopf Friséesalat
- Roggenknäckebrötchen

Lachsfilet auf Backpapier mit Salz, Pfeffer und Limettensaft marinieren. Für ca. 20 Minuten bei 150° C im Backofen garen.

Für die Guacamole beide Avocados aus der Schale lösen, den Kern entfernen und in eine Schüssel geben. Die Limette auspressen und den Saft zusammen mit 4 EL Olivenöl zu den Avocados geben.

Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Korianderblätter zupfen, ebenfalls fein hacken und in die Schüssel geben. Die Avocados, Joghurt vorsichtig mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen.

Den Friséesalat waschen, die hellen, gelben Blätter abzupfen und anschließend schneiden. Den noch lauwarmen Lachs von der Haut lösen und danach in einer Schale in feine Segmente zupfen. Den Lachs mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili leicht marinieren.

Die Guacamole auf das Knäckebrötchen streichen und den Friséesalat und einige Korianderblätter locker darauflegen. Den gezupften Lachs darauf verteilen.

Forellencreme auf Pumpernickel

- 600 g geräucherte Forellenfilet
- 4 Schalotten
- 8 EL Crème fraîche
- 150 ml Sahne
- 4 TL Sahnemeerrettich aus dem Glas
- Salz und Pfeffer
- 1 Bd. Schnittlauch
- Party Pumpernickel
- 1/2 Salatgurke
- 2 Birnen in ganz kleinen Würfel schneiden
- 1 EL Zitronensaft
- Salz / Pfeffer / Chili

Bis auf den Schnittlauch, die Gurke und das Brot alle weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verrühren und abschmecken. Zum Schluss die sehr fein geschnittenen Schnittlauchröllchen unterziehen.

Die Creme schön auf das Pumpernickel verteilen, mit dünnen Scheiben der Salatgurke garnieren und auf eine Platte setzen.

Skrei auf Erbsenpüree

- 1 Schalotten
- 4 EL Butter
- 500 g TK-Erbesen
- 3-4 Kartoffel
- 125 ml trockener Weißwein
- 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 600 g Skrei
- 2 EL Öl
- 3 EL Mehl
- 125 g Schlagsahne
- 2 EL Dijonsenf
- 2 El Schmand
- 1 Glas Fischfond
- Kräuter

Kartoffeln klein schneiden und im Wasser mit Salz weichkochen. Schalotten schälen und fein würfeln. 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten darin andünsten, Erbsen zugeben und mitdünsten. Wein und Zitronensaft zugießen. Erbsen leicht köcheln lassen. Mit einem Stabmixer zusammen mit den Kartoffeln pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Fisch trocken tupfen und in 5-6 gleich große Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fischstücke in Mehl wenden und auf der Hautseite anbraten. Wenden und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für die Sauce Sahne steif schlagen. 2 EL Butter, Dijonsenf und Fond in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Vom Herd ziehen. Sahne unterheben. Soße mit Salz abschmecken. Erbsenpüree und Fisch mit Soße auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Skrei mit Graupen

- 400 gr. Rote Bete, gegart
- 1 St. Zwiebel
- 4 EL Butter
- ca. 2,5-3 Liter Gemüsebrühe
- 280 gr. Gerstengraupen
- 120 ml Schlagsahne
- 2 TL Wasabi Paste
- 600 gr. Skrei
- 4 EL Sonnenblumenöl
- weißer Pfeffer und Salz
- Dill frisch
- Zitronensaft

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden und auf die Seite stellen.

Tipp: Einmalhandschuhe tragen

Zwiebel fein würfeln, in der heißen Butter glasig dünsten. Graupen dazugeben, kurz anschwitzen. Mit einem Teil der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Auf kleiner Flamme in ca. 25 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren und Flüssigkeit aufgießen. Vom Herd nehmen, wenn die Graupen gar sind.

Rote Bete untermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sahne und Wasabipaste unter die Graupen rühren, mit Zitronensaft nachschmecken. Dill waschen, trocken schütteln fein hacken oder schneiden und unter die Graupen mischen.

Fisch mit Küchenpapier abtrocknen. In Öl auf der Hautseite kräftig anbraten. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech setzen. Bei 170 Grad im Backofen ca. 5-10 Minuten fertig backen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Skrei mit Chimichurri-Marinade und scharfem Gurkensalat

- 600 gr. Skrei mit Haut
- 2 Salatgurke
- Salz und Pfeffer
- 1 Bd. Petersilie
- 1/2 Bd. Minze
- 1 Bd. Basilikum
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- kleines St. Ingwer
- 1 rote Chili
- etwas Zucker
- 200 ml Olivenöl
- 75 ml weißer Balsamicoessig
- 80 ml kaltes Wasser
- 1 Limette
- etwas Sojasauce

Skrei trocken tupfen.

Die Gurken fein hobeln.

Petersilie, Minze, Basilikum, Knoblauchzehen, Ingwer und Chili fein hacken. Mit Zucker, Olivenöl, Essig und Wasser vermischen. Mit Limettensaft, Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte dieser Marinade mit den Gurken vermischen. Den Gurkensalat mit Salz, Pfeffer, Essig und Chili final abschmecken.

Die Hautseite des Skrei etwas mehlieren. Eine Pfanne erhitzen, etwas Fett zerlaufen lassen und den Skrei auf der Hautseite langsam knusprig braten. Einmal für eine Minute wenden, der Fisch sollte innen noch glasig sein.

Den Skrei auf dem Gurkensalat anrichten und mit der restlichen Marinade übergießen.

Skrei im Schinkenmantel mit Kapern und Karottengemüse

- 800 gr. Skrei – Kabeljau (ohne Haut)
- 1 Päckchen Serrano Schinken
- Salz + Pfeffer
- 80 gr. Butter
- neutrales Öl
- Thymian frisch
- 250 ml Weißwein
- 1 Schalotte
- 100 ml Sahne
- 3 EL Kapern
- 600 g Karotten
- Abrieb einer 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Olivenöl
- 2 EL Speisestärke

Für die Kapernsauce die Schalotte sehr fein schneiden und in der Hälfte der Butter glasig schwitzen. Mit 150 ml Weißwein ablöschen und bei mittlerer Temperatur köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Den restlichen Weißwein angießen, erneut auf die Hälfte reduzieren, Sahne dazu und etwas eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dazu einen Esslöffel der Kapern geben. Eventuell zum Schluss mit etwas Mondamin binden.

Karotten schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Stücke schneiden.

Die Skreifilet eventuell halbieren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann in Stücke schneiden so viel Schinken vorhanden ist Scheiben Schinken wickeln. Die restliche Butter in einer Pfanne aufschäumen, einige Tropfen Öl und die Thymianzweige dazugeben. Die Kabeljaufilets im Schinkenmantel auf beiden Seiten kurz aber heiß anbraten, dann die Hitze reduzieren um die Filets in 2-3 Minuten nur noch gar ziehen zu lassen.

Vor dem Servieren die Sauce mit dem Zauberstab aufschäumen. Die Karotten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz schwenken, mit Meersalz, Pfeffer und Abrieb der Zitrone nach Geschmack würzen. Auf Tellern anrichten und den Fisch mit den restlichen Kapern bestreuen.

Kursbeschreibung

Wer gerne Fisch isst, kann sich im in der kalten Jahreszeit auf Skrei freuen. Der Winterkabeljau wird in Norwegen von Januar bis April gefischt. Hier erreicht der Skrei die Küste der Lofoten, nachdem er von der Barentssee aus mehrere hundert Kilometer zurückgelegt hat. Das besonders magere Fleisch macht den Skrei zu einer Delikatesse.

Ich werde Ihnen heute einige leckere, geschmackvolle und besondere Kreationen zeigen, was man alles aus diesem leckeren Fisch machen kann.

- Skrei im Schinkenmantel
- Skreifilet mit Rote-Beete Graupen
- Skrei mit Chimichurri und Gurkensalat
- Skrei auf feinem Erbsenpüree

Natürlich dreht sich der Abend rund um das Thema Fisch, deswegen habe ich weitere Rezepte mit Fischarten für Sie vorbereitet.

- Matjeshäppchen
- Gezupfter Lachs auf Roggenknäckebrötchen
- Forellencrème auf saftigem Pumpernickel.

Lassen Sie sich inspirieren; kulinarisch und natürlich auch geschmacklich.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Köchin
Melanie Hömme-Gilliar