

Kochen auf Norwegisch

Ausgesuchte Rezepte mit Seafood aus Norwegen.





Gebratenes Skrei-Loin mit Rotweinsauce

Zutaten für 4 Portionen

600 g	norwegisches Skreifilet mit Haut (vom Vorderstück / Nacken)
	Salz
	frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
2 EL	Öl
400 ml	Weißwein
750 g	norwegische Mandelkartoffeln (ersatzweise franz. "La Ratte")
100 g	Butter
150 ml	Milch
	Muskat
1/2 l	Rotwein
20	Pfefferkörner
250 ml	Fischfond oder Skrei-Pochierfond
8	Scheiben Speck
	Dillzweige
	Mehl zum Bestäuben
	Fett für die Form

Schlüsselinformationen

Produkt	Kabeljau (Dorsch)
Art des Gerichts	Hauptgericht
Zubereitungszeit	50+ Min
Schwierigkeitsgrad	mittel schwer

Zubereitung

- Das Filet in vier Stücke portionieren und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Nur die Hautseite des Fischfilets bei milder Hitze anbraten.
- Die Fischfilets in eine gebutterte Auflaufform legen. Mit Weißwein begießen und bei 150° C (Umluft) im Ofen ca. 8-10 Minuten garen.
- Die Kartoffeln waschen und im kochenden Wasser ca. 20-25 Minuten gar kochen.
- Kartoffeln schälen, mit 50 g Butter und Milch zu einem groben Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten.
- Den Rotwein mit den Pfefferkörnern auf gut die Hälfte einkochen und durch ein Sieb gießen. Den Fischfond dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Butter unterrühren.
- Den Speck in einer Pfanne kross braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Das Püree in die Mitte des Tellers geben, das Filet darauf setzen und mit der Rotweinsauce umgießen. Den Speck zerkleinern und darüber verteilen. Mit Dill verzieren.

Seafood aus Norwegen.

Aus den frischen, klaren Gewässern des Nordens.

Norwegian Seafood Export Council
ABC-Straße 19
20354 Hamburg

Telefon: +49 40 351551
Telefax: +49 40 22941588
E-Mail: norge.de@seafood.no

www.norwegenfisch.de

