

Kochen auf Norwegisch

Ausgesuchte Rezepte mit Seafood aus Norwegen.





Gebratener Skrei mit zweierlei Spargel in Nussbutter und altem Aceto Balsamico

Zutaten für 4 Portionen

à 150 g	4 Skreifilets, mit Haut Olivenöl zum Braten
4	Thymianzweige
2 EL	Butter
12 Stangen	weißer Spargel
12 Stangen	grüner Spargel
60 g	Butter
100 ml	Verjus (Saurer Saft aus unreifen Trauben)
	Puderzucker zum Bestäuben
160 g	Butter
1 EL	glatte Petersilienblätter, fein geschnitten
1 TL	Thymianblättchen, fein geschnitten
50 g	Wildkräuter, geputzt und gewaschen
	Alter Aceto Balsamico
	Fleur de sel, Pfeffer aus der Mühle

Schlüsselinformationen

Produkt	Skrei (Winterkabeljau)
Zubereitungszeit	50+ Min
Schwierigkeitsgrad	mittel schwer

Zubereitung

- Den weißen Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel nebeneinander auf ein Backblech legen. Die Butter erhitzen und über den Spargel gießen. Mit Fleur de sel und ein wenig Puderzucker würzen. Mit Alufolie bedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200° C ca. 45-60 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Dicke der Spargelstangen ab. Deshalb nach einer halben Stunde den Spargel das erste Mal kontrollieren.
- Den grünen Spargel nur am unteren Ende schälen und die Enden entfernen. In kochendem Salzwasser „al dente“ blanchieren und in gesalzenem Eiswasser abschrecken.
- Den Verjus in einem Topf um die Hälfte reduzieren.
- Die restliche Butter in einem Topf zur „Nussbutter“ bräunen lassen. Durch ein feines Sieb passieren und warm halten.
- Die Skreifilets abwaschen, trocken tupfen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Skreifilets auf der weißen Seite goldgelb anbraten. Umdrehen und im 140° C vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten fertig garen. Die Haut vom Skrei abziehen und von beiden Seiten mit Fleur de sel und Pfeffer würzen.
- Den weißen und grünen Spargel in einer Pfanne mit etwas Butter nachbraten.
- Die Spargelstangen auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Die Skreifilets darauf setzen. Den Verjus mit der Petersilie und dem Thymian in die „Nussbutter“ rühren, leicht salzen. Den Skrei und Spargel großzügig mit der Butter übergießen. Etwas alten Aceto Balsamico in die „Nussbutter“ träufeln und mit den Wildkräutern ausgarnieren.

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

