

# Skrei, Cranberry-Soße, Süßkartoffel-Kräuter-Stampf, Salat

**Für zwei Personen**

**Für den gebratenen Skrei:**

4 Skreifilets, küchenfertig à 80 g	1 Zitrone	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	3 EL Butterschmalz	Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Für die Sauce:**

100 g getrocknete Cranberries	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone, davon 2 EL Saft	2 EL Butter	150 ml Weißwein
100 ml Gemüsefond	1 EL Agavendicksaft	1 TL Chilipulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Süßkartoffelstampf:**

800 g Süßkartoffeln	1 Schalotte	150 g Naturjoghurt
4 EL Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse
150 ml Gemüsefond	1 TL Chilipulver	Salz, Pfeffer

**Für den Spinat-Apfel-Salat:**

100 g Babyspinat	1 Schalotte	1 Zitrone
2 grüne Äpfel	3 EL ganze Mandeln	100 g Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

**Für den gebratenen Skrei:**

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen und darin bei starker Hitze 2 Minuten auf der Hautseite goldbraun anbraten, wenden und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten zu Ende garen. Olivenöl, Zitronenschalen und Thymian mit in die Pfanne geben. Butter in die Pfanne geben und den Fisch darin 1 Minute ziehen lassen.

**Für die Sauce:**

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Chilipulver und den Cranberries in Olivenöl anbraten. Dabei ein paar Cranberries für die Dekoration aufheben. Mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen und einreduzieren lassen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Agavendicksaft abschmecken und mit Butter abbinden.

**Für den Süßkartoffelstampf:**

Die Schalotte abziehen und würfeln. Süßkartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotte mit dem Chilipulver in 3 EL Butter dünsten. Süßkartoffel zugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond zugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Anschließend die Süßkartoffel zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und klein hacken und zusammen mit dem Naturjoghurt und 1 EL Butter untermengen.

**Für den Spinat-Apfel-Salat:**

Den Spinat waschen und trocken wedeln. Schalotte abziehen und kleinhacken, Äpfel in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt, Zitronensaft und Zucker verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken und das Dressing über den Spinat und die Äpfel geben. Mandeln zerhacken, kurz in einer Pfanne anrösten und drüberstreuen.

Den gebratenen Skrei mit Cranberry-Sauce, Süßkartoffel-Kräuter-Stampf und Spinat-Apfel-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Andrea Gumpp am 03. Januar 2017