

Skreiloin mit Kartoffel-Schuppen, Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für die Skreiloins:

1 Skreiloin mit Haut	3 vorw. festk. Kartoffeln	1 Ei
3 EL Speisestärke	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

300 g Karotten mit Grün	2 cm Ingwer	1 Orange, Saft
50 g Butter	Speiseöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für den geschmorten Fenchel:

1 Fenchelknolle mit Grün	1 cm Ingwer	2 Orangen, Abrieb, Filets, Saft
100 ml Gemüsefond	1 EL Zucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Safran-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	1 Ei	1 TL Senf
1 TL Safranfäden	200 ml neutrales Öl	Salz, Pfeffer

Für die Skreiloins:

Den Skreiloin unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und portionieren. Von beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseite mit etwas Speisestärke bedecken und abklopfen.

Kartoffeln schälen und in etwa 2 mm dicke Scheiben hobeln. Mit einem 2 cm großen, runden Ausstecher Kreise ausstanzen.

Ei trennen und das Eiweiß auffangen. Eiweiß mit 2 EL Stärke vermischen und die Kartoffelkreise einseitig damit dünn bepinseln. Kartoffelkreise schuppenförmig auf der Hautseite des Fisches anordnen und festdrücken.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Skreiloin vorsichtig mit der Schuppenseite auf dem Öl platzieren und goldgelb anbraten. Danach wenden und kurz weiterbraten.

Für das Püree:

Karotten putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser für ca. 20 Minuten weich garen. Etwas Karottengrün waschen, fein hacken und beiseitelegen. Ingwer schälen und fein reiben.

Öl in einem kleinen Topf erhitzen und Ingwer darin anschwitzen. Orange auspressen und Ingwer mit Orangensaft ablöschen.

Karotten abgießen und zum Ingwer geben. Alles pürieren und durch ein Sieb passieren. Butter in kleinen Würfeln unterrühren und das Püree mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Abschließend das Karottengrün unterrühren.

Für den geschmorten Fenchel:

Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in fingerdicke Streifen schneiden. Etwas Fenchelgrün beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fenchelstreifen darin leicht anbraten. Mit Zucker und geriebenem Ingwer sowie Orangenzesten bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Alles mit Orangensaft ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Gemüsefond übergießen und schmoren lassen, bis der Fenchel noch leicht bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Orangenfilets unterrühren.

Für die Safran-Mayonnaise:

Safran mit etwas heißem Wasser bedecken und erkalten lassen.

Ei und Senf in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer verrühren. Öl in einem dünnen Strahl langsam unter Rühren hinzufügen, bis die Masse die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Safran hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Skreiloin mit Karotten-Ingwer-Püree, geschmortem Fenchel und der Safran-Mayonnaise anrichten und mit Fenchelgrün dekorieren und servieren.

Ein gutes Beispiel für nachhaltige Kabeljaufischerei ist der norwegische Skrei. Er wird aufgrund seiner Fangzeit von Januar bis April auch Winterkabeljau genannt und wird ausschließlich mit Handangeln und Langleinen gefangen. Das sind besonders schonende Fangmethoden, da sie das Ökosystem am Meeresboden nicht beeinträchtigen und den Beifang auf ein absolutes Minimum beschränken.

Anneke Bohlen am 22. Februar 2024