

Skrei mit Erbsen-Kartoffel-Püree

Für 4 Personen

600 g Skreifilet mit Haut	1 Zitrone	2 El Rapsöl
Mehl	1 El Butter	500 g mehligk. Kartoffeln
300 g Tiefkühl-Erbsen	150 ml Milch	2 Prisen Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	Petersilie	

Evtl. Gräten von den Fischfilets entfernen, portionieren und auf Küchenpapier zur Seite legen. Kartoffeln aufsetzen und in Salzwasser weich kochen und abgießen.

Parallel in einem zweiten Topf mit etwas Salzwasser die Erbsen 5 Minuten kochen, abgießen. Etwas Kochwasser auffangen.

Milch erwärmen, mit etwas Muskatnuss würzen, Kartoffeln hineinpressen.

Erbsen (ohne Kochwasser) im Mixer grob pürieren und unter das Püree heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Parallel Pfanne mit ganz wenig Fett aufsetzen, Skreifilet salzen, auf der Hautseite ganz leicht mehlieren und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten. Wenn der Fisch fast gar ist, erst dann wenden und zum Schluss etwas Butter und Zitronenscheiben dazugeben.

Püree auf Tellern anrichten, Fisch darauf platzieren und mit der Zitronenbutter beträufeln.

Björn Freitag am 07. März 2020