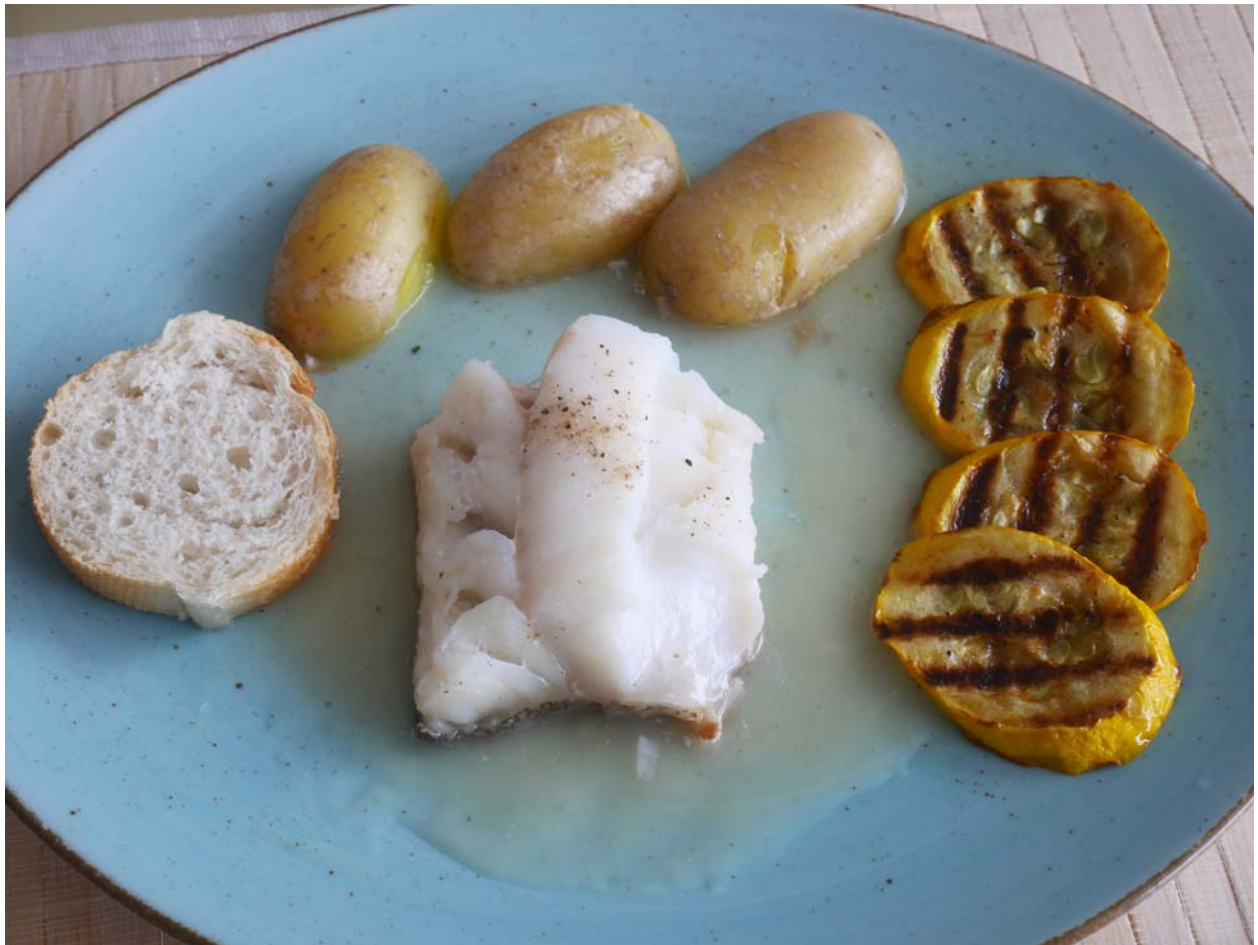


Skrei (Winterkabeljau) mit Pellkartoffeln und Zucchini



Zutaten für 2-3 Personen:

300-400 g Skreifilet (Winterkabeljau) mit Haut

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Mehl zum Bestäuben

1-2 EL Olivenöl

1 kleine Ecke Butter

50 ml trockener Weißwein

75 ml Gemüsebrühe

1 TL Speisestärke, mit 50 ml kaltem Wasser verrührt

Zucchini:

1-2 Zucchini (wenn erhältlich gelbe nehmen)

1-2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rosenpaprika scharf

besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne

1. Skreifilet gut waschen und trocknen. Portionieren und auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Die Hautseite mit Mehl bestäuben.

2. Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl und Butter auf etwas stärkerer Hitze erhitzen und die Skreifilets auf der Hautseite kross anbraten. Mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen und den Fisch mit geschlossenem Deckel und reduzierte Hitze gar ziehen lassen.

3. Kurz vor Fertigstellung die kalt angerührte Speisestärke zugeben. Danach sollte der Fisch

noch mindestens 3 min köcheln, damit die Stärke gut bindet.

4. Auf vorgewärmten Tellern mit Baguette servieren.

Zucchini:

1. Zucchini schräg in etwas dickere Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und mit Paprika rosenscharf würzen.

2. Grillpfanne gut vorheizen, mit Olivenöl einstreichen und die Scheiben auf jeder Seite etwa 3-4 min grillieren.

Hinweise:

Die Menge der Sauce ist etwas knapp bemessen. Statt Pellkartoffeln passt auch z.B. selbst gemachter Kartoffelstampf.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Fisch, Kabeljau, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023