

Hagen Gnote

REZEPTHEFT  
Nr. 12

# Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



## Skrei

NORWEGISCHE WINTERKABELJAU-DELIKATESSE



## HAGEN GROTE – WISSENSWERTES SKREI, NORWEGISCHE WINTERKABELJAU-DELIKATESSE

Skrei ist ein aussergewöhnlicher Kabeljau, der sich erheblich von seinen Brüdern aus der gleichen Fischfamilie unterscheidet. Üblicher Kabeljau kommt im ganzen Nordatlantik vor. Als Jungfisch vor der Geschlechtsreife und als kleinwüchsiges Ostsee-Exemplar wird er Dorsch genannt. Sein recht geschmackloses Fleisch eignet sich vorzüglich für die Fischstäbchen-Produktion. Einigermassen schmackhaft sind bestenfalls panierte gebratene Schwanzstücke. Skrei, der Norwegische Winterkabeljau hingegen ist kulinarisch ein Edelfisch. Er lebt in der arktischen Barentsee. Sobald er im Alter von 5 bis 7 Jahren geschlechtsreif wird, wandert er (Skrei bedeutet auf Norwegisch Wanderer) gut genährt von der eisigen Barentsee zum Laichen über 1000 km bis zu den norwegischen Lofoten. Hier nutzt er zur Fortpflanzung vor der norwegischen Küste das etwas wärmere Wasser des Golfstroms (4 bis 7 °C). Diese Wanderung geschieht jedes Jahr in den Wintermonaten von Januar, manchmal erst Februar, bis April.

### Geschichte

Seit Jahrhunderten bestimmte der winterliche Skreifang den Lebensrhythmus der Lofotfischer. In der Fangsaison lebten sie fern von zuhause in einfachsten Holzhütten so nah wie möglich bei ihren Booten und Fanggründen. Diese simplen Hütten, „rorbu“ (übersetzt Ruderwohnung) genannt, kann man noch heute besichtigen. Vielfach sind sie als Sommerunterkünfte für Touristen hergerichtet. Fröhlich morgens bei Dunkelheit wurde zu den Fanggründen gerudert, spätabends ging es zurück. Mehrere 100 km nördlich des Polarkreises wird es in dieser Jahreszeit bei grauer Dämmerung nur über Mittag einige Stunden hell. Zudem ist das Wetter unberechenbar und die eisige See gefährlich. Die früher in der rauen See eingesetzten kleinen Ruderboote erhielten vor knapp 100 Jahren die ersten Motoren. Bis heute sind die Fangboote trotz moderner Technik winzig. Es darf nachhaltig nur mit Leine oder Angel (keine Netze) gefischt werden. Die Fangmengen sind streng begrenzt. Nach wie vor ist harter körperlicher Einsatz mit Mut, Ausdauer und Muskelkraft erforderlich. Skreifischerei ist bis heute reine Männersache. Skrei wird seit dem Mittelalter bis nach Südeuropa exportiert. Allerdings musste er für die langen Transportwege haltbar gemacht werden. Das geschieht mit einem Teil des Fangs bis heute. Als Stockfisch wird er auf grossen Holzgestellen im Ganzen, oder aufgeschnitten auf Felsen als Klippfisch getrocknet. Eine wirklich delikate Variante sind eingesalzene „nasser bacalhau“ genannte Filetstücke. In der recht bäuerlichen Küche Portugals gehört Stockfisch, dort „bacalhau“ genannt, bis heute zu den allgegenwärtigen Grundnahrungsmitteln. In Italien

heisst er „stoccafisso“, in Spanien wird er „bacalao“ genannt. Auf Französisch heisst er „morue“ und ist als feinstes Püree „brandade de morue“ in der Sterneküche angekommen. Ein norwegisches Konsortium (NSC, Norwegian Seafood Council) hat dafür gesorgt, dass nur noch der frische, von ihm unter strikten Auflagen zertifizierte Kabeljau Skrei genannt werden darf. Zu den kontrollierten Qualitätskriterien gehören für den nachhaltigen, kontrollierten Fischfang zugelassene Boote mit Leine oder Hand-Angel, vollständiges Ausbluten der Fische an Bord und sofortige Reinigung mit Seewasser. Die Anlandung des frischen Fangs muss innerhalb von nur 4 Stunden erfolgen. Nur vom NSC zertifizierte Betriebe sind für die Weiterverarbeitung zugelassen, die Kühlkette vom Fang bis zum Verkauf muss garantiert sein. Skrei-Kontrollreue des NSC wachen ständig über die Einhaltung des strengen Reglements. Zertifizierten Skrei erkennt man an der typischen Bildmarke, die an der oberen Rückenflosse angebracht ist.



### Kulinarisch

Skrei Zungen, die bei uns nicht zu haben sind, gelten in Norwegen als besondere Delikatesse. Sie werden mit Salz und Pfeffer gewürzt, in Mehl gewendet und in Butter schön kross gebraten. Das gilt nicht, wie oft behauptet, für die Bäckchen. Die Köpfe werden unversehrt getrocknet und für die Zubereitung von Fischsuppen nach Afrika exportiert. Ebenfalls nur in Norwegen erhält man den Rogen frisch geräuchert, als cremiger „Kaviar“ ist er in Tuben erhältlich oder es gibt ihn auch in Dosen gepresst. Gepresster Skrei-Rogen wird in Norwegen in Scheiben aufgeschnitten und in Butter gebraten. Die ausgelösten Filets sollten immer in einer Mischung aus Salz und Zucker (4 EL Salz, 1 TL Zucker je 600-700 g Skrei-Filet) je nach Rezept, ab einer halben Stunde bis über Nacht, mariniert werden um die Poren zu schliessen. Skrei-Filet eignet sich besonders gut zum Pochieren, dabei bleibt das Fleisch schön fest und ist nach 12 Minuten in ca. 90 °C heissem Pochiersud gar. In Milch pochiert bleibt das Fleisch wunderbar weiss. Das Braten sollte bei geringer Hitze so kurz wie möglich sein, damit das Fischfilet nicht auseinanderfällt. In der Pfanne reichen dafür insgesamt ca. 8-9 Minuten und sollte zu nahezu 90 % auf der Hautseite geschehen. Beim Garen im Dampf bei 85 °C ist ein Filet nach ca. 8 Minuten, bei 100 °C in ca. 5 Minuten glasig gar. Im 180 °C heissen Ofen gegart reichen ebenfalls ca. 8-9 Minuten.

# POCHIERTER SKREI MIT SENFMAYONNAISE AUF LAUWARMEM KARTOFFELSALAT

## Zutaten für 4 Personen

### Skrei

4 Skreifelets (700 g), Norwegischer Winterkabeljau  
Salz  
1 TL Zucker  
1,5 l Wasser  
1 Zitrone  
500 ml Milch  
1 Lorbeerblatt

### Kartoffelsalat

600 g fest kochende Kartoffeln  
150 ml trockener Cidre (ersatzweise Weisswein)  
3 EL Olivenöl  
1 Zitrone  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 säuerlicher Apfel

### Senfmayonnaise

2 Eigelbe  
1 EL Dijon Senf  
½ TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
150 ml Traubenkernöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)  
80 ml Sahne  
½ Zitrone  
Piment d'Espelette (aromatisches Chilipulver aus dem französischen Baskenland)

### Ausserdem

1 kleiner Frisee-Salat  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch

## Zubereitung

### Skrei

1 Skrei von Haut und Gräten befreien und in 4 Filets schneiden.  
3 EL Salz mit Zucker mischen und die Filets damit von allen Seiten bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Die Salz-Zuckermischung abspülen und die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen.  
2 Wasser, Zitronensaft, Milch und Lorbeerblatt mit 2 TL Salz 5 Minuten kochen. Die Fischfilets hineingeben, sodass der Kochvorgang unterbrochen wird. Bei geschlossenem Deckel 12 Minuten pochieren. Dabei darf der Sud keinesfalls wieder kochen. In diesem Pochiersud bleiben die Fischfilets schön weiss.

### Kartoffelsalat

1 Kleine Kartoffeln gleicher Grösse auswählen, waschen und in Salzwasser (10 g Salz/Liter) knapp garkochen. Etwas abkühlen lassen und sobald man sie anfassen kann noch warm pellen. In 4-5 mm dünne Scheibchen schneiden. In einer Schüssel mit Cidre übergossen und zugedeckt lauwarm halten.  
2 Olivenöl, den Saft einer halben Zitrone, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Den Apfel halbieren, vierteln und entkernen. Die Apfelviertel noch einmal halbieren und quer in feine Scheibchen schneiden. Sofort den Saft der zweiten Zitronenhälfte darüber träufeln, damit sich die Apfelstückchen nicht verfärben. Kartoffeln, Apfelscheibchen und Vinaigrette vorsichtig mischen. Vor dem Anrichten im Ofen leicht erwärmen

### Senfmayonnaise

1 Eigelbe in einem hohen Mixbecher mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Pürierstab mischen und dabei in feinem Strahl das Öl zufügen, bis die Sauce dickflüssig ist. Die Sahne und 2 EL Zitronensaft unterrühren, mit Piment d'Espelette abschmecken.

### Fertigstellen und Anrichten

Nur das Weisse vom Frisee-Salat mit einer Vinaigrette aus Olivenöl, Zucker, Salz, Pfeffer anmachen und auf Teller verteilen. Mit einem Portionsring schön geformt den Kartoffelsalat in die Mitte setzen. Jeweils ein Skreifeilet darauflegen und mit Senfmayonnaise überziehen. Schnittlauch in feine Röllchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

**Lorbeer aus der Türkei**  
Nr. 545Z01  
Fr. 11,95



**Traubenkernöl**  
1 x 0,75 l  
Nr. 806F02  
Fr. 14,95



**Original Piment d'Espelette**  
40 g Glas  
Nr. 028U14  
Fr. 19,95



# SKREI IN MACADAMIA KRUSTE AUF SÜSSKARTOFFEL-CARPACCIO MIT MOJO ROJO

## Zutaten für 4 Personen

### Mojo rojo

2 Knoblauchzehen  
½ rote Paprikaschote  
5 EL Rotweinessig  
1 TL Piment d'Espelette  
(aromatisches Chilipulver aus dem französischen Baskenland)  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
3 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
Salz

### Süßkartoffel-Carpaccio

2–3 Süßkartoffeln, je nach Grösse  
Salz  
2 EL Olivenöl

### Skrei

4 Skreifilets (700 g), Norwegischer Winterkabeljau  
3 EL Salz  
1 TL Zucker  
100 g Macadamianüsse, geröstet  
Madras Currypulver  
2 Eigelbe  
½ EL Sonnenblumenöl  
2 EL Butter

### Ausserdem

1 Bund Koriander

## Zubereitung

### Mojo rojo

**1** Knoblauch abziehen, halbieren und fein würfeln. Paprikaschote vom Stielansatz, den Samen und Scheidewänden befreien und eine Hälfte in Würfel klein schneiden. Die zweite Hälfte anderweitig verwenden.  
**2** Knoblauch- und Paprikawürfel mit Rotweinessig, Piment d'Espelette, Paprikapulver, Olivenöl, Zucker und Salz im Mixer pürieren.

### Süßkartoffel-Carpaccio

**1** Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gleichmässige Scheibchen auswählen und in Salzwasser (10 g Salz/Liter) 2-3 Minuten knapp bissfest garkochen. Abgiessen, abtropfen lassen und sorgfältig trocken tupfen. Süßkartoffelscheiben in Olivenöl auf jeder Seite in ca. 1 Minute knusprig braten.

### Skrei

**1** Skrei von Haut und Gräten befreien und in 4 Filets schneiden. Salz und Zucker mischen und die Filets damit von allen Seiten bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Die Salz-Zuckermischung abspülen und die Filets mit Küchenpapier trocken tupfen.  
**2** Fürs Anrichten 12 Macadamianüsse beiseitelegen, die restlichen Nüsse fein hacken. Fischfilets auf der späteren Oberseite mit Madras-Currypulver bestreuen, überschüssiges Currypulver abklopfen. Mit der eingestäubten Seite erst in Eigelb tauchen, dann mit den gehackten Nüssen paniieren. Die Panade gut festdrücken.  
**3** Wenig Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der panierten Seite 2 Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, Butter hinzufügen und in 5 Minuten fertig garen.

### Fertigstellen und Anrichten

Süßkartoffelscheiben kreisförmig überlappend auf vorgewärmten Tellern anrichten. Ein Skreifilet in die Mitte setzen. Mojo rojo um das Filet über die Süßkartoffeln träufeln. Mit den ganzen Macadamianüssen und Koriander-Blättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

**Paprika aus Ungarn**  
Nr. 029Z29  
Fr. 14,95



**Olivenöl Ravida 0,75 l**  
Nr. 02Q01  
Fr. 44,95



**Curry aus Madras**  
Nr. 029Z17  
Fr. 12,95



## SKREI CARPACCIO

### Zutaten für 4 Personen

#### Skrei Carpaccio

500 g Skreifilet, Norwegischer Winterkabeljau  
1 Bio-Zitrone  
5 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer  
1 Fenchelknolle

#### Ausserdem

½ Chilischote  
½ Paprikaschote  
1 Schalotte  
glatte Petersilie

### Zubereitung

#### Skrei Carpaccio

**1** Skrei von der Haut befreien und 2 Tage (48 Stunden) einfrieren. Im Kühlschrank auftauen lassen. In noch halb gefrorenem Zustand auf der Aufschnittmaschine oder mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben aufschneiden. Von der Bio-Zitrone mit einem Zestenreisser die Schale ohne die bittere weisse Unterhaut in feinste Fäden abschälen und beiseite stellen.

**2** Den Zitronensaft auspressen und mit Olivenöl, den fein gehackten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die aufgeschnittenen Skrei-Scheiben darin eine Stunde marinieren.

**3** Vom Fenchel die äussere Schale entfernen. Das Fenchelgrün waschen, trocknen, fein hacken und fürs Anrichten beiseite stellen. Aus der halbierten Fenchelknolle den Strunk keilförmig heraus schneiden und wegwerfen. Beide Fenchelhälften quer zur Faser in hauchdünne Scheibchen schneiden.

#### Fertigstellen und Anrichten

Skrei und Fenchelscheibchen auf Tellern fächerförmig überlappend anrichten. Die halbe entkernte Chilischote, Paprikaschote und Schalotte in feinste Würfelchen schneiden. Mit Zitronenzeste und gehacktem Fenchelgrün mischen und über das Carpaccio streuen. Petersilienblättchen zupfen und das Carpaccio damit garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

**Natives Olivenöl extra virgin Ca'n Vey**  
3 Liter Kanister  
Nr. 343Q05  
Fr. 129,95



**Schneidemaschine**  
Nr. 824Y01  
Fr. 289,95



**Wiegemesser mit Hackbrett**  
Nr. 106G09  
Fr. 74,95



# SKREI AUF SPINAT MIT VANILLESAUCE

## Zutaten für 4 Personen

### Kabeljau

700 g Skreifilet, Norwegischer Winterkabeljau  
3 EL Salz  
1 TL Zucker  
300 ml Weisswein  
400 ml Fischfond  
300 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

### Vanillesauce

Pochiersud  
1 Vanilleschote  
Salz, Pfeffer

### Spinat

1 kg frischer Spinat (reicht für 250 g gekochten Spinat)  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

### Ausserdem

50 g kalte Butter, in Stücken  
Kräuterblättchen für die Garnitur

## Zubereitung

### Kabeljau

**1** Skrei von Haut und Gräten befreien und in 4 Filets schneiden. Salz und Zucker mischen und die Filets damit von allen Seiten bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Die Salz-Zuckermischung abspülen.  
**2** In einem Topf Weisswein und Fischfond aufkochen. Dann die Sahne unter Rühren zufügen und wieder erhitzen. Sobald die Flüssigkeit kocht, das Kabeljaufilet in den Pochiersud geben. Den Topf vom Herd nehmen und den Fisch in 12 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen. Zwischendurch eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Vorsichtig aus dem Pochiersud heben. Abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten. Den Pochiersud für die Sauce verwenden.

### Vanillesauce

**1** Die Vanilleschote längs halbieren. Das Mark auskratzen und zusammen mit der Schote in den Pochiersud geben. Die Flüssigkeit auf etwa 400 ml einkochen. Die reduzierte Sauce durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beide Vanilleschotenhälften nochmals quer halbieren und für die Garnitur beiseite stellen.

### Spinat

**1** Den Spinat verlesen, grobe Stiele und harte Blattrippen entfernen. Gründlich waschen und nur die schönen grünen Blätter verwenden. Butter in einem Topf zerlassen. Den Spinat zufügen und zugedeckt in 5 Minuten weich dünsten. In einem Sieber abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Fertigstellen und Anrichten

Kalte Butterstückchen mit dem Pürierstab unter die Sauce montieren und aufschäumen. Als Saucenspiegel auf vorgewärmte Teller geben. Die pochierten Skrei filets und den Spinat darauf anrichten. Mit einem Stück Vanilleschote und Kräuterblättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. **EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:**

**Hagen Grote**  
**Weisswein CA'N VEY**  
1 Flasche à 0,75 l  
Nr. 016KD04  
**Fr. 12,95**



**Hagen Grote Fischfond**  
3 Gläser à 200 ml  
Nr. 05H04  
**Fr. 19,95**



**Tahiti Vanilleschote**  
1 Stück im Glasröhrchen  
Nr. 266M03  
**Fr. 24,95**



# SKREI NOCKEN AUF ROTE-BETE-ORANGENPÜREE

## Zutaten für 4 Personen

### Rote-Bete-Orangepüree

4 Rote Bete  
2 Lorbeerblätter  
2 Gewürznelkennägel  
2 grosse Orangen  
2 EL Zucker  
2 EL Butter  
Salz, Pfeffer

### Skrei-Nocken

500 g Skreifilet, Norwegischer Winterkabeljau  
3 EL Salz  
1 TL Zucker  
1 l Milch  
100 - 200 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Sahne  
100 g frisch gekochte, pürierte Kartoffel  
Salz, Pfeffer  
1 Zitrone

### Ausserdem

Estragon Kräuterblättchen

## Zubereitung

### Rote-Bete-Orangepüree

**1** Rote Bete waschen und möglichst unverletzt (damit sie nicht ausbluten) in Salzwasser (10 g Salz/Liter) zusammen mit Lorbeerblättern und Gewürznelken in etwa 50 Minuten weich garen (eine Garprobe machen). Rote Bete abgiessen, kurz ausdampfen lassen, schälen und grob würfeln.

**2** Von den Orangen mit dem Messer oben und unten eine Kappe abschneiden. Die seitliche Schale mit der weissen Unterhaut grosszügig abschälen. Mit einem Messer die Orangenfilets einzeln aus den Trennhäuten lösen. In ein Sieb zum Abtropfen geben und den Saft auffangen. Orangenfilets fürs Anrichten beiseite stellen.

**3** In einer Pfanne Zucker mit der Butter hellbraun karamellisieren. Mit dem aufgefangenen Orangensaft ablöschen und sirupartig einkochen. Rote Bete Würfel in die Pfanne geben. Einmal kräftig aufkochen und im Mixer oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Das Rote-Bete-Orangepüree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Skrei-Nocken

**1** Das Fischfilet am Vorabend mit einer Mischung von 4 EL Salz und Zucker bestreuen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Vor der Zubereitung die Salz-Zuckermischung abspülen.

**2** Den Fisch in grobe Stücke teilen und von Haut und Gräten befreien. In kalter Milch aufsetzen und bis zum Siedepunkt erhitzen, aber keinesfalls kochen. 12 Minuten bei geschlossenem Deckel unter dem Siedepunkt pochieren. Zwischendurch entstehenden Schaum abschöpfen.

**3** Den Fisch abtropfen lassen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit den Händen in kleine Blättchen zerteilen. In einer Pfanne 100 ml Olivenöl erhitzen, zerleinerte Fischfilets und die fein ge-

hackten Knoblauchzehen mithilfe eines Holzlöffels kräftig miteinander vermengen und fein zerkleinern. Das restliche Olivenöl und die Sahne portionsweise einarbeiten. Zum Schluss die in der Schale gekochte Kartoffel noch warm pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und innig mit dem Fischpüree mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Fertigstellen und Anrichten

Rote-Bete-Orangepüree auf vorgewärmte heisse Teller verteilen. Mit zwei Löffeln aus dem Skreipüree Nocken formen und in die Mitte des Rote Bete-Orangepürees setzen. Die abgetropften Orangenfilets darum herum anordnen. Mit Kräuterblättchen garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

**2-teiliges Set: Salz- und Pfeffermühle**  
Nr. 986G02  
Fr. 59,95



**Natives Olivenöl extra virgin Ca'n Vey** 0,75 l  
Nr. 981H06  
Fr. 36,95



**Hagen Grote XXL-Tellerwärmer**  
Nr. 320B03 Fr. 119,95



# NORWEGISCHER SKREI-AUFLAUF MIT KOHLRABI-MÖHREN-GEMÜSE

## Zutaten für 4 Personen

### Skrei-Auflauf

500 g Skrei, Norwegischer Winterkalbeljau  
3 EL Salz  
1 TL Zucker  
2 Lorbeerblätter  
1 Zitrone  
2 Zwiebeln  
2 Lauchweiss  
Butter  
3 Knoblauchzehen  
1 EL Mehl  
150 ml Fischfond  
100 ml Crème fraîche  
100 ml Weisswein  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
500 g Kartoffeln  
1 EL Semmelbrösel

### Kohlrabi-Möhren-Gemüse

3 junge Kohlrabi  
Salz  
100 g Crème double  
Muskat  
3 Möhren  
Zucker  
Salz, Pfeffer  
2 EL Butter

### Petersiliensauce

2 Bund glatte Petersilie  
2 EL geschälte Mandeln  
100 ml Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Zucker  
Saft ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer  
100 ml Gemüsefond  
2 EL Parmesan, frisch gerieben

### Ausserdem

glatte Petersilie

## Zubereitung

### Skrei-Auflauf

**1** Salz und Zucker mischen und das Fischfilet damit von allen Seiten bestreuen. Zugedeckt im Kühlschrank eine halbe Stunde marinieren. Die Salz-Zuckermischung abspülen. Den Fisch in kaltem Wasser mit Lorbeerblättern und dem Saft der Zitrone aufsetzen.

**2** Beim ersten Aufkochen die Hitze reduzieren und knapp unter dem Siedepunkt 12 Minuten unter geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Zwischen durch eventuell entstehenden Schaum abschöpfen. Aus dem Pochiersud heben, Haut und Gräten entfernen. Den Fisch in feine Stückchen zerpfücken und zugedeckt warmhalten.

**3** Zwiebeln und Lauch in Ringe schneiden und in 2 EL Butter ohne zu bräunen glasig dünsten. Geschälte Knoblauchzehen in feine Scheibchen geschnitten zufügen. Mit Mehl einstäuben und gut mischen. Fischfond, Crème fraîche und Weisswein angiesen und 12 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4** Kartoffeln garkochen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben, zerpfückten Skrei und Zwiebel-Lauch-Sauce abwechselnd übereinander in eine rechteckige gebutterte Form schichten. Mit der Sauce abschliessen. Semmelbrösel darüber streuen und mit Butterflöckchen belegen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C überbacken, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.

### Kohlrabi-Möhren-Gemüse

**1** Von den Kohlrabi die feinen Herzblättchen abschneiden und beiseite stellen. Die Haut abziehen, grössere Exemplare mit harter Schale dünn schälen. Kohlrabi in 1 cm grosse Würfel schneiden. Kohlrabi Würfel in kochendem Salzwasser (10 g/Liter) 5 Minuten garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Vor dem Anrichten die Kohlrabi Würfel mit der Crème double in eine Kasserolle geben und unter Schwenken bissfest garen. Mit Salz und frisch geriebenem Muskat abschmecken, Herzblättchen zufügen.

**2** Die Möhren schälen, längs achteln und in nicht zu dünne, etwa 4 cm lange Stifte schneiden. Im Dünsteinsatz eines Topfes über Wasserdampf oder in leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) knapp bissfest garen. Eiskalt abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Möhrenstifte mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Zum Anrichten in aufschäumender Butter erhitzen.

### Petersiliensauce

**1** Petersilie waschen, gut trocknen und die Blättchen zupfen. Petersilienblättchen, Mandeln, Olivenöl und Knoblauchzehen im Mixer sehr fein pürieren. Mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond einrühren und erwärmen ohne zu kochen. Den Parmesan erst vor dem Anrichten unterheben.

### Fertigstellen und Anrichten

Skrei-Auflauf in schöne rechteckige Stücke geteilt auf vorgewärmte heisse Teller setzen. Möhrenstifte und Kohlrabiwürfel getrennt dazu anordnen. Mit Petersiliensauce und Petersilienblättchen garnieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLIKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

**Muskatnuss aus Grenada**  
Nr. 029Z27  
Fr. 28,95



**Hagen Grote Gemüsefond**  
3 Gläser à 200 ml  
Nr. 15U01  
Fr. 19,95



**Kartoffeltopf weiss**  
Nr. 020D01 Fr. 74,95



# PROBIEREN SIE AUCH



Rotbarben auf Bohnen-Aprikosen-Püree mit Basilikum-Essenz



Schwertfisch-Spiess auf Pasta alla chitarra



Zander mit Pilz-Flan auf Spinatcreme



Warm geräuchertes Lachsforellenfilet mit Apfel-Sellerie-Creme



Seeteufel unter Salzzitronen-Pinienkernkruste



Lachsforelle in Blätterteig mit grüner Estragonsenf-Sauce



Forellenmousse-Terrine mit Riesengarnelen auf Mango-Avocado-Salat



Gefüllter Zander auf Möhren-Ingwer-Püree



Zanderfilet auf Rotweinbutter

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](http://hagengrote.ch)