

Valentins-Menü

Skreifilets auf Möhrenpüree mit Zucchiniherzen

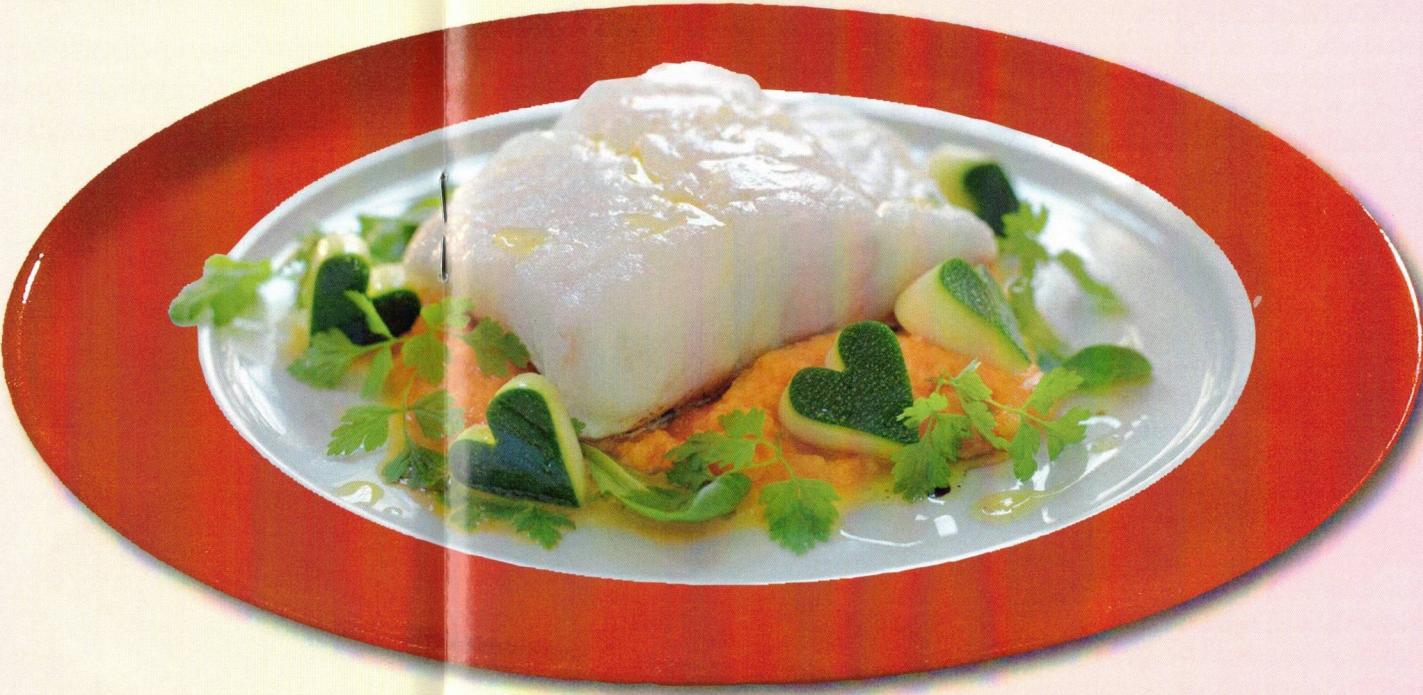
Für 2 Portionen: 500 g Möhren schälen und grob würfeln, 10 Minuten in Salzwasser garen und abgießen. 2 cm Ingwer reiben, mit 2 TL Butter und den Möhren pürieren. Mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

1 großen Zucchini längs halbieren und per Löffel entkernen. In Salzwasser 2–3 Minuten kochen. Abgießen und mit Ausstechförmchen 8–10 Herzen ausstechen.

2 x 200 g Skreifilet salzen, pfeffern und mit 2 TL Zitronensaft beträufeln. In eine gefettete Auflaufform geben und im 180° heißen Ofen 10–15 Minuten backen.

2 EL Butter in einer Pfanne aufschäumen, mit 1 EL heller Sojasauce ablöschen und mit etwas Zitronensaft würzen.

Möhrenpüree und Zucchiniherzen in der Butter kurz erhitzen und die Skreifilets, mit Petersilie garniert, darauf anrichten.



White Tiger auf Kartoffel-Kurkuma-Süppchen

Für 2 Portionen: 500 g mehligkochende Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. In 1 l Gemüsebrühe 12 Minuten garen; 2 Schalotten in Streifen schneiden und in 2 TL Butter glasig dünsten. Mit 1 TL Kurkumapulver bestäuben und weitere

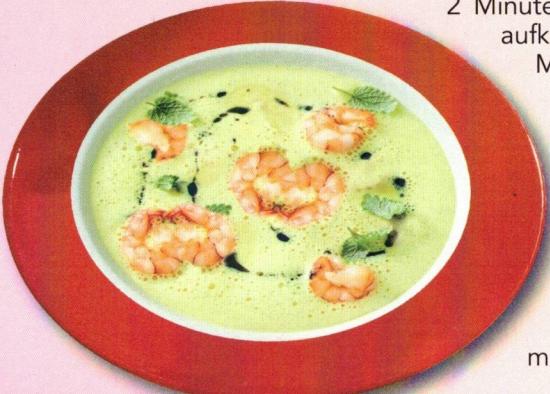
2 Minuten dünsten. 100 g Sahne zufügen, kurz aufkochen und per Schneidstab aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwerpulver würzen.

1 TL Schwarzkümmelsaat (nicht mit schwarzem Sesam verwechseln) mörsern und 3 TL Sesamöl unterrühren.

12 White Tiger schälen, entdarmen und in 1 EL Rapsöl 2 Minuten braten.

Die Suppe erhitzen, in 2 Teller füllen, die White Tiger als Pärchen in Herzform darauf anrichten und mit Tupfern vom Schwarzkümmelöl sowie Zitronenmelisseblättchen garniert servieren.

Fotos: G+J Syndication, food-prints-team, Norwegian Seafood Council.



Knusperherzen mit Rotweinbirnen

Für 2 Portionen: 300 ml Milch mit 1 EL Zucker unter Rühren aufkochen. Den Topf vom Herd ziehen und langsam 50 g Grieß einrühren. Aufkochen und auf eine gebutterte Platte gießen. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

2 feste Birnen schälen, den Stiel dranlassen.

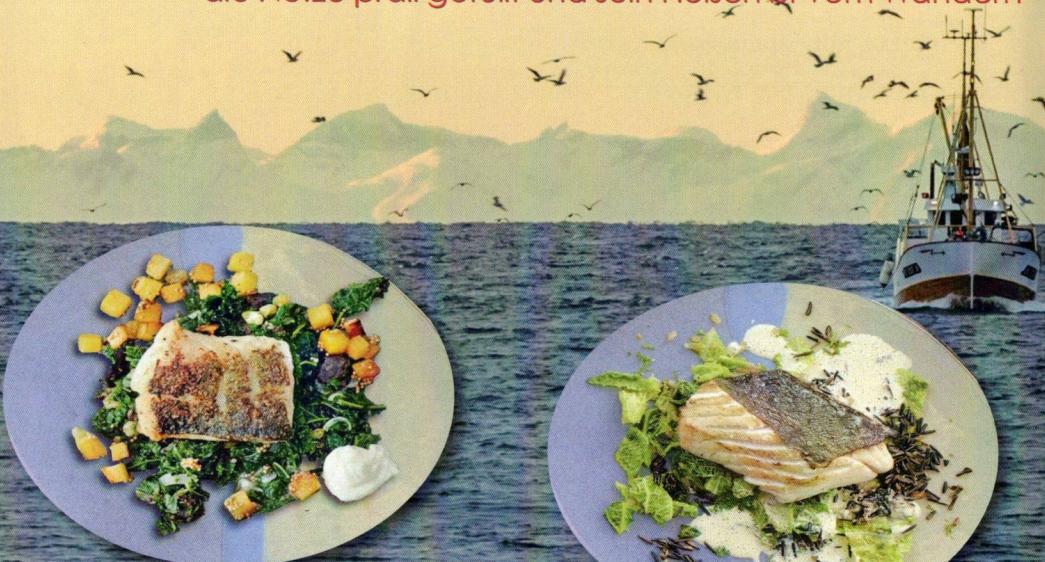
In 500 ml Rotwein mit dem Abrieb und Saft von 1 Biozitrone und 4 Päckchen Vanillezucker 5 Minuten kochen. Abtropfen und oben fächerartig einschneiden.

Grießpudding mit Plätzchenformen zu je 2 kleinen und großen Herzen ausstechen. 2 EL Butter schmelzen, 2 TL Zucker, 2 EL Paniermehl und ½ TL Zimtpulver einrühren; über die Herzen streuen, mit Zitronenmelisseblättchen garnieren und zu den warmen Rotweinbirnen servieren.



Saisonstart

Wenn der arktische Kabeljau – Skrei, der Wanderer des Lofoten-Archipels zum Laichen schwärmt, jubeln die Netze prall gefüllt und sein Fleisch ist vom Wandern



Zu Grünkohl, Rosinen und Grützwurst

Für 2 Portionen: 2 EL Rosinen in 150 ml heißes Wasser geben. 400 g Grünkohl putzen, 2 Minuten in Salzwasser kochen, abschrecken, trocken tupfen und hacken.

2 Schalotten in Spalten schneiden, im Topf in 1 EL Öl 3 Minuten glasig dünsten. Grünkohl portionsweise und die Rosinen mit dem Einweichwasser zugeben. Salzen, pfeffern und 15 Minuten dünsten.

1 Grützwurst pellen, würfeln und im Grünkohl weitere 5 Minuten mitdünsten. **2 x 200 g Skreifilet** an der Haut einritzen, salzen, mit Mehl bestäuben. In 2 EL heißem Öl je Seite 3–4 Minuten braten und zum Grünkohl anrichten. Dazu passen – mit 2 TL Senfkörnern – gebratene Steckrüben-, Kartoffel- oder Kürbiswürfel.

Zu Wirsing, Wildreis und Weißweinsauce

Für 2 Portionen: 80 g Wildreis nach der Packungsangabe zubereiten und zudeckt warm halten. Inzwischen

50 g Sahne, je 50 ml Fischfond und Weißwein offen auf die Hälfte einkochen.

500 g Wirsing putzen und in Streifen schneiden. In 2 EL Öl anbraten. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen, 4 Minuten dünsten und zudeckt warm halten.

2 x 200 g Skreifilet an der Haut einritzen, salzen, mit Mehl bestäuben. In 2 EL heißem Öl pro Seite 3–4 Minuten braten.

5 EL kalte Butter auf kleiner Stufe nach und nach unter die Weinsauce schlagen, würzen und alles zusammen anrichten.

für den Skrei

genannt – von Januar bis März von der Barentssee in Fischer und Gourmets gleichermaßen. Denn dann sind fest, fettarm, schneeweiss und von himmlischer Qualität.



Zu Spinatlinsen mit Meerrettichcreme

Für 2 Portionen: 300 g Kartoffeln in Salzwasser 25 Minuten kochen, kalt abschrecken, etwas abkühlen, pellen und würfeln.

Je 2 EL Sahnemeerrettich (Glas) und Tomatenmark verrühren und beiseite stellen.

1 Schalotte würfeln, im Topf in 2 EL Öl andünsten. 100 g Puy-Linsen abspülen, kurz mitdünsten und mit 200 ml Wasser zugedeckt 25 Minuten garen. 150 g TK-Blattspinat 2 Minuten mitgaren, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und warm halten.

Kartoffeln in 2 EL Öl braten, ausheben, salzen und 1 EL Öl ins Bratfett geben.

2 x 200 g Skreifilet an der Haut einritzen, salzen, in Mehl wenden. Im heißen Bratfett pro Seite 3–4 Minuten braten und alles zusammen auf Tellern anrichten.