

FÜR DEN PERFEKTEN START INS NEUE JAHR!

SKREI AUS DEM OFEN MIT CHORIZO UND STECKRÜBENPÜREE

Zutaten (4 Portionen)

Fisch

800 g Skreifilet mit Haut
2 El Rapsöl
5 El Salz

Garnitur

100 g Chorizo
1 rote Zwiebel
½ Granatapfel
1 Zitrone
Petersilie

Steckrübenpüree

2 große Steckrüben
0,25 l Sahne
150 g Crème fraiche
100 g Butter
etwas Sesamöl (nicht zwingend notwendig)
Salz, Muskat

Zubereitung

Den Backofen auf 200 C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Skreifilet in Stücke à ca. 200 g schneiden. In einem weiten Topf Wasser kräftig salzen (5 EL Salz pro Liter), Fischstücke für ca. 15 Minuten hineinlegen. Anschließend herausnehmen und trocken tupfen.

Für das Püree die Steckrüben schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. In gesalzenem Wasser weich kochen. Wasser abgießen und die Steckrüben abdampfen lassen, bis sie ganz trocken sind. Das ist wichtig, um ein leichtes, schönes Püree zu bekommen. Dann die Steckrüben zerstampfen und die Sahne darüber geben. Butter und Crème fraiche einrühren, Püree mit Salz und Muskat abschmecken. Wer Sesamöl hat, kann zur Geschmacksabrundung noch ein paar Tropfen zugeben. Das Püree nun warm halten.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fisch darin zuerst auf der Hautseite kräftig anbraten. Die Stücke anschließend mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech oder in eine flache ofenfeste Form legen. Im Ofen ca. 4 Minuten weiterbraten, bis sie gerade durchgegart sind. Inzwischen Chorizo und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem Fischbratfett goldbraun und knusprig braten. Die Zitrone abwaschen, trocknen und mit einer feinen Reibe die Zitronenschale (nur das Gelbe) abreiben. Kerne aus dem Granatapfel lösen, Petersilie fein hacken, beides mit der Zitronenschale in die Pfanne geben und mit der Wurst mischen. Fischfilets mit dem Steckrübenpüree und der gebratenen Chorizo auf Tellern anrichten.

Guten Appetit und ein frohes Neues Jahr wünscht

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor