

Skrei - Winterkabeljau von den Lofoten

Zutaten (4 Personen):
200 g Skreifilet p.P., Kartoffeln, Zitronensaft, ½ l Wasser, ¼ l Weiswein o. einen kräftigen Schuss Essig, 1 EL Siebenerlei, 3 EL creme fraiche (Kokosmilch als magere Variante), 3-4 Frühlingszwiebeln, 2 EL Senf (mittelscharf), 1 EL groben Senf, 1½ EL Mehl, Salz, Zucker, Pfefferkörner, Lorbeerblatt

1. Das Skreifilet waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen. Das Wasser aufkochen lassen, Wein, Pfefferkörner, Lorbeerblättern und Wacholderbeeren zugeben und den Skrei vorsichtig in den kochenden Sud geben. Das Kochfeld auf klein stellen und 8 bis 10 Minuten ziehen lassen.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden, dabei die weißen und grünen Ringe trennen. In einer heißen Pfanne Siebenerlei mit den weißen Ringen der Frühlingszwiebeln in Butter andünsten und den Senf da zu geben.

3. Creme fraiche und Mehl auf einer kleinen Schüssel glatt rühren und in die Pfanne geben. Alles gut verrühren. Sollte es Ihnen zu dick sein, mit etwas Kochsud verdünnen. Evtl. mit etwas Salz und Zucker abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Grün der Frühlingszwiebel ausdekorieren. Dazu schmecken alle Blattsalate und Salzkartoffeln.

Guten Appetit!

Falls Sie es herzhafter mögen, genießen sie den Skrei doch natur gebraten mit Salzkartoffeln und Senfsoße oder nur mit Salzkartoffel und brauner Butter. Etwas Meerrettich zum Fisch gibt dem Ganzen noch etwas Pfiff.

Unsere Markttermine:

Mittwoch	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Salzhemmendorf	**08.00 - 13.00 Uhr**
Donnerstag	**Eschershausen**	**08.00 - 13.00 Uhr**
	Hameln EDEKA Lemkestr.	**07.30 - 18.00 Uhr**
	Hameln Hofverkauf Uferstr. 76 / direkt am Campingplatz	**15.00 - 18.00 Uhr**
Freitag	**Bodenwerder**	**07.00 - 13.00 Uhr**
	Springe	**07.00 - 13.00 Uhr**
Samstag	**Hameln**	**07.00 - 13.00 Uhr**

Fisch Meyer GmbH
Uferstraße 76 | 31787 Hameln | Telefon 05151 679167 | E-Mail info@fisch-meyer.de

FISCH MEYER
SEIT 5 GENERATIONEN – AUS LIEBE ZUM FISCH!