

# Fisch Meyer



Jetzt ist Saison!  
Frischer  
Norwegischer  
Skrei

[www.fischmeyer.de](http://www.fischmeyer.de)





## Norwegen – Heimat des Skrei

Jedes Jahr schwimmt der Skrei in Schwärmen zurück zu seiner Geburtsstätte vor den Lofoten. Damit beginnt die Skreisaison für die Fischer, die sich direkt vor der Küste in der rauen See ans Werk machen, um einen der exklusiven Fische der norwegischen Gewässer zu fangen. Geangelt wird der Winterkabeljau überwiegend mit einer besonders schonenden Fangmethode: der Leinenfischerei. Diese Fangmethode garantiert die beste Qualität des Fisches, da jeder Kabeljau einzeln an Bord geholt und von Hand verarbeitet werden kann. Auf dem Schiff wird der Skrei dann sofort auf Eis gelegt, damit die Qualität des weißen Fleisches erhalten bleibt.

Wir haben eine Auswahl köstlicher Rezepte für Sie zusammengetragen.

**Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!**



# Roh marinierter Skrei

## Zutaten für 4 Personen

- 800 g Skreifilets
- 50 ml Apfelsaft
- 50 ml Aquavit
- 1 TL brauner Zucker
- 100 ml Pflanzenöl
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- Saft und Zesten von 2 Limonen
- grobes Meersalz
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Perfekt als Vorspeise!

## Zubereitung

Die Limonenzesten kurz blanchieren und abtropfen lassen. Anschließend mit dem Limonensaft, Apfelsaft, Aquavit, Zucker und grobem Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Das Öl kräftig unterrühren, sodass es leicht emulgiert.

Das Filet in Streifen schneiden und in der Marinade ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln darin anbraten. Danach herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die marinierten Fischstreifen kurz abtropfen und mit grobem Meersalz würzen.

Die gebratenen Lauchzwiebeln darüber verteilen und anrichten.

Unsere Tipp:

Norwegisches Knäckebrot schmeckt hervorragend dazu!

# Skrei an Krabbensoße

## Zutaten für 4 Personen

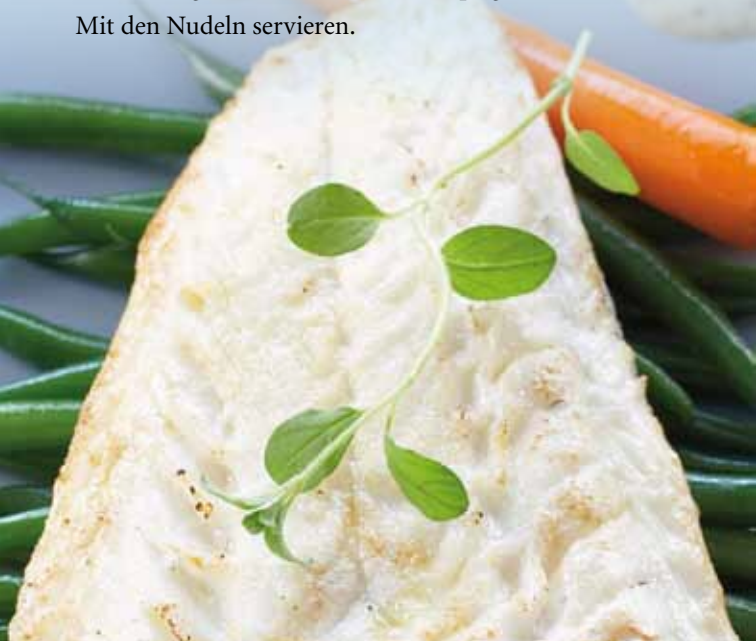
800 g Skreifilets mit Haut	1 Msp. Safran
100 g Nordseekrabben	Salz, Pfeffer
200 ml Sahne	150 g Tagliatelle
100 ml Weißwein	20 g Butter

## Zubereitung

Nudelwasser zum Kochen bringen.

Das Skreifilet quer in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Butter in der Pfanne erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite anbraten, weiter braten bis ungefähr 2/3 durchgebraten sind. Fisch aus der Pfanne heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

Den Bratensatz mit Wein ablöschen, Sahne zugeben, mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Etwas einkochen. Dann die Nordseekrabben zugeben. Fisch mit der Haut nach oben in die Soße legen und bei kleiner Hitze fertig garen. Die Soße auf vorgewärmte Teller geben. Den Fisch auf die Soße legen, damit die Haut knusprig bleibt. Mit den Nudeln servieren.



# Kross gebratenes Skreifilet mit Senfsauce

## Zutaten für 4 Personen

800 g Skreifilets mit Haut

2 Zwiebeln	4 EL Öl
1 Bund Dill	150 ml Sahne
500 g grüne Bohnen	3 EL körniger Senf
Salz (Fleur de Sel), Pfeffer	2 Rosmarinzweige
2 Knoblauchzehen	2 EL Butter

## Zubereitung

Skrei abspülen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Stücke schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln.

Dill von den Stielen zupfen und fein schneiden. Bohnen putzen und in reichlich kochendem Salzwasser 4 Min. blanchieren. Knoblauch schälen und klein hacken.

Zwei Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln dazugeben und glasig dünsten. Sahne, Senf und Dill dazugeben und 5 Min. einkochen lassen. Die Fischstücke mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischstücke zusammen mit Rosmarin und Knoblauch auf der Hautseite ca. 2 Min. kräftig anbraten. Den Fisch wenden, die Butter dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 3 Min. braten.

Fischstücke, Rosmarin und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Bohnen mit 100 ml Wasser in die Fischpfanne geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bohnen auf Tellern anrichten, Fischstücke daraufsetzen und die Sauce dazugeben. Mit Kräutern garnieren.

# Leicht gedämpfter Skrei

## Zutaten für 4 Personen

800 g Skreifilets

Salz (Fleur de Sel), Pfeffer

50 ml Weißwein

50 g Enoki-Pilze

Lorbeer, Pfefferkörner

20 g roter Pfeffer

Thymian

50 g Pinienkerne

1 Bund Thaispargel

50 g Schalotten

150 g Pak Choi (Senfkohl)

1 Zweig Thymian

30 g Butter

20 ml Portwein, rot

130 ml Pflanzenöl

100 ml Geflügelbrühe

50 g Jaipur (mildes) Curry

10 ml Balsamico, dunkel

## Zubereitung

Die Skreifilets säubern, von Gräten und Haut befreien und mit Küchenpapier leicht abtupfen. In einen Topf mit Salzwasser, etwas Weißwein, Lorbeer, Pfefferkörner und Thymian geben und den Fisch abgedeckt auf einem Gitter über dem Topf leicht dämpfen, bis er gar, aber noch glasig im Kern ist.

Den geputzten Spargel und Pak Choi in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren und im Eiswasser abschrecken. Danach kurz durch Butter schwenken und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

100 ml Pflanzenöl leicht in einem Topf erwärmen, das Curry hinzufügen und circa zwei Tage zusammen ziehen lassen. Nach zwei Tagen das Öl durch ein Sieb passieren.

Die Enoki-Pilze säubern und die Stiele etwas kürzen.

Den roten Pfeffer in einer Pfeffermühle geben und leicht über den Fisch streuen. Die Pinienkerne auf einem Blech

kurz im Ofen anrösten, bis sie goldbraun sind. Die Schalotten in kleine gleichmäßige Würfel schneiden, den Thymianzweig zupfen und klein hacken. Beides zusammen in einem Topf mit 30 ml Pflanzenöl farblos anschwitzen, anschließend mit rotem Portwein ablöschen und reduzieren lassen. Geflügelbrühe aufgießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Sud mit etwas Butter, Balsamico und Salz abschmecken. Nun die Pinienkerne zu dem Zwiebelsud hinzufügen. Zum Servieren den Skrei mittig auf die Teller setzen, den Pak Choi, die Enoki-Pilze und den Spargel kreisförmig um den Fisch legen und mit dem Sud und etwas Curryöl beträufeln.



# Fisch genießen ...

Besuchen Sie uns in unserem Bistro in Bad Neuenahr. Wir bieten Ihnen eine vielfältige Auswahl von leckeren Fischspezialitäten. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie dabei unsere frische und abwechslungsreiche Küche.

An der Front-Kochstation können Sie zuschauen, wie Ihr ausgewähltes Menü frisch zubereitet wird.

## Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### Fisch Meyer in Bad Neuenahr

Hauptstraße 75 · 53474 Bad Neuenahr

Telefon 02641 91 79 001

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.30 bis 19.00 Uhr

Samstag 9.30 bis 16.00 Uhr

**Warme Küche ab 11.00 Uhr!**



## Fisch Meyer Immer in Ihrer Nähe ...

### Hier finden Sie unsere Filialen:

Bad Neuenahr · Wachtberg Pech · Poppelsdorf

REWE ESSER Rheinbach · EDEKA Breuer Walberberg

EDEKA Bratke Bornheim · HIT Markt Lannesdorf

HIT Markt Tannenbusch · HIT Markt Dormagen

**Jetzt neu mit Bistro im EDEKA Mohr Bonn!**  
**(Bornheimer Straße)**

Mehr Informationen, Adressen, Öffnungszeiten und Rezeptideen unter: [www.fischmeyer.de](http://www.fischmeyer.de)