

## Rezepte: Winterdelikatesse Skrei

Skrei lässt sich einfach, schnell und unkompliziert zubereiten. Wichtig ist, dass die Garzeit nicht zu lang ist, damit das Fleisch nicht struppig und trocken wird. Der Fisch ist gar, wenn beim Druck einer Gabel die Lamellenstruktur des Fleisches leicht auseinandergeht. Auch sollte der Fisch im Kern noch etwas glasig sein und nicht faserig aussehen.

Zu viele oder zu markante Gewürze und Saucen übertönen den feinen, delikaten Eigengeschmack. Ein gutes natives Olivenöl, Knoblauch, Zitronenschalen und Meersalz reichen in der Regel völlig aus.

Auch wichtig: Ähnlich wie Fleisch sollte man den Fisch ca. eine halbe Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen.

### Gebratener Skrei

Zubereitung:

Skrei-Filets in Portionen schneiden, mit Meersalz einreiben, zehn Minuten ziehen lassen, dann unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp trocknen. Eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Fisch-Stücke auf der Hautseite kurz scharf anbraten, dann bei mittlerer Hitze weiter braten, bis das glasige Fleisch zu etwa zwei Drittel weiß geworden ist. Dann die Fisch-Stücke wenden, etwas aromatisiertes Olivenöl (mit Zitronenschalen und Knoblauch gewürzt) in die Pfanne geben und bei ausgestellter Kochplatte weiter garen lassen.

Mit Salzflocken würzen und mit aromatisiertem Olivenöl beträufeln.

Ist das Skrei-Filet ohne Haut, dann max. 2 Minuten von jeder Seite braten und kurz zugedeckt ziehen lassen oder im Ofen garen. Ohne Haut ist die Gefahr größer, dass der Fisch zu trocken wird.

## Im Ofen gebackener Skrei

### Zubereitung:

2 EL Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauchscheiben und dünn geschnittene Zitronenschale darin schwenken, dann den Topf vom Herd nehmen und die Aromen zugedeckt ziehen lassen.

Filets ohne Haut in eine mit Öl bestrichene feuerfeste Form geben. Fisch mit dem aromatisierten Olivenöl beträufeln, den Ofen vorheizen (ohne Umluft, sonst trocknet der Fisch aus!), Temperatur auf 100° C herunterdrehen und die Fischfilets mit einem Stück Backpapier zugedeckt 30 - 40 Minuten oder länger im Ofen garen lassen - je nachdem, wie dick die Filets sind. Die Konsistenz sollte cremig sein.

Eventuell können die Filets mit Meersalz, aromatisiertem Öl und Gewürzen in Backpapier eingepackt werden. Die Pakete werden mit Hilfe eines Tackers zugemacht. Der Fisch trocknet dadurch weniger aus und die Aromen bleiben besser erhalten.

Skrei kann auch als ganzer Fisch gegart werden. Dafür spricht, dass das Fleisch weniger austrocknet und auch die Gräten Geschmack geben. Außerdem schmecken Backen und Zunge köstlich. Man findet ihn aber im Handel in der Regel ohne Kopf. Der Fisch wird mit Olivenöl und evtl. Kräutern und Gewürzen auf eine Backform gegeben, darüber wird ein Stück Backpapier gelegt. Bei einer Temperatur von ca. 140° C könnte es bis zu 60 Minuten dauern - je nach Größe des Fisches. Das aromatisierte Öl wird - zusammen mit Kräutern und Meersalz - direkt am Tisch auf den filetierten Fisch gegeben.

## Im Dampf gegarter Skrei

### Zubereitung:

Fischfilets ohne Haut mit Meersalz bestreuen und in einen Siebeinsatz geben. In einen passenden Topf nur so viel Wasser füllen, dass der Fisch nicht nass wird. Wasser auf ca. 90° C erhitzen (bis kurz vor dem Siedepunkt) und Zitronenschalen, frischen Ingwer und Petersilie dazugeben. Fisch im Siebeinsatz in den Topf legen und mit Deckel schließen, dann vom Feuer nehmen. Nach ca. 15-20 Minuten sollten die Filets gar sein.



Dazu passen Zitronenbutter oder -olivenöl und Kräuter wie Petersilie oder Koriander.

Als Beilagen eignen sich Jungspinat, Lauch- oder Fenchelgemüse, Löwenzahn oder Grünkohl aus dem Wok.