

# N, ERS



## bnis

wir probiert haben, kam  
s. 2,90 Euro kostet dort  
er ist jeden Cent wert.  
Hoffman und sein Team  
bst her. Gefüllt ist er  
reme, die nicht zu süß  
pfen sieht von außen  
aftige Erdbeere.

erstraße 42, 80687  
00, Mo.-Fr. 6-18 Uhr,  
Uhr

en, dass die-  
llung hat.  
ntmark gibt  
nack, der  
habern ist.

ar-Maria-  
lo-Fr:

ZEIGE

T

ll“

“

“

60

e

► Hier gibt's  
jede Woche  
Rezepte oder  
Küchentipps



Skrei mit Senf-Dillgurken

## Winterfisch frisch auf den Tisch

Skrei wird nur von Januar bis April gefischt. Der Name bezeichnet den ausgewachsenen Kabeljau, der im Winter von der Barentsee zurück zu seinen Laichplätzen bei den Lofoten zieht. Sein Fleisch hat einen besonders feinen Geschmack.

### Zutaten für zwei Personen

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 30 g Senfsaat                                       | 1 EL Butter                           |
| 100 ml Weißwein                                     | 1 Dillzweig                           |
| 50 ml Weißweinessig                                 | Salz, Pfeffer                         |
| 50 g Zucker   | 2 Skrei-Filets mit Haut, je ca. 150 g |
| 1 Lorbeerblatt                                      | 2 EL neutrales Öl zum Braten          |
| Salz  | 1 Zweig Thymian                       |
| 1 TL Dijon Senf (ersatzweise anderer scharfer Senf) | 1 Knoblauchzehe                       |
| 1 Schlangengurke                                    | 1 EL kalte Butter                     |

Die Gurke wird geschält und der Länge nach geviertelt, bevor ich die Kerne herausschneide bzw. mit dem Löffel abschabe. Die Gurkenviertel schneide ich in etwa einen Zentimeter große Stücke. In einem Topf bringe ich kräftig gesalzenes Wasser zum Kochen und blanchiere die Gurkenstücke, sodass sie noch bissfest bleiben. Das dauert etwa drei bis vier Minuten. Ich schrecke die Gurkenstücke in möglichst kaltem Wasser ab, wir Profis haben dafür Eiswasser, und lasse die Gurkenstücke auf einem Küchentuch trocknen.

Für den Senfsud gebe ich Weißwein, Essig, Zucker, Senfkörner und das Lorbeerblatt in einen Topf und lasse alles kochen, bis die Senfkörner weich sind. Dann gebe ich den Dijon-Senf dazu und schmecke den Sud mit Salz ab. Vom Dill lege ich zwei Stängel für die Garnitur beiseite und hacke den Rest fein. Nun würze ich den Fisch mit Salz und Pfeffer, erhitze Öl in der Pfanne und brate die Filets auf der Hautseite bei mittlerer Hitze an.

Wenn der Fisch fast gar ist, also auf der Oberseite noch glasig, gebe ich die kalte Butter in die Pfanne, dazu die angeknackste Knoblauchzehe sowie den Thymian. Dann wende ich den Fisch und übergieße ihn einige Male mit der Butter. In der Zwischenzeit stelle ich auch das Gemüse fertig: Ich lasse in einer Kasserolle die Butter aufschäumen und dünste die Gurken an, bevor ich sie mit Salz und Pfeffer würze. Nun gebe ich den Senfsud sowie den gehackten Dill dazu, schwenke alles kurz durch und schon geht's ans Anrichten. Ich gebe Gurken sowie Sud in tiefe Teller, platziere den Fisch darauf und garniere mit etwas gezupften Dillspitzen. Wer gerade keine Low-Carb-Diät macht, kann Salzkartoffeln dazu reichen. An Guadn wünscht Ihr...

► **Hans Jörg Bachmeier (51) ist seit 2004 Chefkoch im Restaurant „Blauer Bock“ und hat seit 2012 eine Kochsendung im BR.**

