



Deutsche See Fischrezept

Confiertes Skrei-Filet mit Sesam-Kohlrabi & Misocreme

Zutaten für 4 Personen:

600 g Skrei-Filet
bspw. von Deutsche See Fischmanufaktur
500 ml mildes Olivenöl
2 Knoblauchzehen
3 mittlere Kohlrabis
Salz
Olivenöl zum Anbraten
1 EL weißen & schwarzen Sesam
Pfeffer
Limettensaft
20 g Butter
20 g Mehl
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Milch
1 TL Misopaste (japanische Sojapaste)



Zubereitung (ca. 45 Minuten):

1. Skrei-Filets in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl auffüllen bis die Filets fast vollständig bedeckt sind. Knoblauch andrücken und dazugeben. Skrei bei 100 °C ca. 35 Minuten im Öl garziehen lassen. Kurz vorm Anrichten Fisch-Filets mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und kurz auf Küchentuch abtropfen lassen.
2. Kohlrabi schälen, klein würfeln und im Salzwasser kochen bis die Würfel bissfest sind. Kurz bevor der Skrei fertig ist, Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gekochten Kohlrabi-Würfel bei mittlerer Hitze anbraten. Sesam dazugeben und mitbraten bis er leicht braun wird. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.
3. Für die Misocreme Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen gut durchrühren. Unter ständigem Rühren Gemüsebrühe hinzufügen. Milch und Misopaste zugeben und langsam ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial:

a+o

Stephanie Erding
Telefon: 040 / 43 29 44 23
Stephanie.Erding@a-und-o.com



Andreas Kremer
Telefon: 0471 / 13 31 40
Andreas.Kremer@deutschesee.de



Sauce eine cremige Konsistenz annimmt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zusammen mit den confierten Skrei-Filets und dem Sesam-Kohlrabi anrichten.

Übrigens

Beim Confieren wird der Fisch bei niedriger Temperatur schonend in Öl gegart. Der Fisch behält so sein volles Aroma und wird herrlich saftig. Dem Öl können beliebig Kräuter oder Gewürze hinzugefügt werden, um den Fisch zu aromatisieren. Der Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt.

Quelle: Deutsche See Fischmanufaktur

Weitere Fischrezepte sowie viele Tipps & Tricks finden Sie im Internet unter www.deutschesees.de/rezepte.

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial:

a+o

Stephanie Erding
Telefon: 040 / 43 29 44 23
Stephanie.Erding@a-und-o.com



Andreas Kremer
Telefon: 0471 / 13 31 40
Andreas.Kremer@deutschesees.de