Skrei-Filet (Kabeljau) mit Rahmspinat

Der Skrei ist eine Unterart des Kabeljau, er lebt in der kalten Barentsee. Mit 5-7 Jahren wird er geschlechtsreif und zieht gegen Ende des Winters zum laichen in die etwas wärmeren Gewässer vor der norwegischen Küste. Er ist daher nur vom Februar bis anfangs April erhältlich. Nach den norwegischen Fischereigesetzen darf der Skrei nur von zertifizierten Fischern mit Leinen oder der Handangel in begrenzten Mengen gefangen werden.

Unter den Kabeljauarten gilt der Skrei als edelster Fisch. Sein Fleisch ist zart und fest, es muss aber schonend zubereitet werden damit es nicht auseinanderfällt. So kann man ihn in einer beschichteten oder gut eingebratenen Eisenpfanne auf jeder Seite kurz und heiss anbraten und danach im Ofen bei 80° nachziehen lassen.

Zutaten

200g	Skrei-Filet
3/4Tl	Salz
1/4Tl	Zucker
1	Knoblauchzehe
1	Zweig frischer Rosmarin
	Olivenöl
Garnitur:	
	Schnittlauch
	Radischensprossen
200g	Blattspinat (aufgetaut)
20g	Zwiebel
40g	Sauerrahm oder Vollrahm
	Salz und Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

Salz und Zucker mischen. Skrei-Filet halbieren, es lässt sich so besser braten und wenden, beidseitig mit der Salz-Zuckermischnung bestreuen und eine Stunde ziehen lassen.

Zwiebel hacken und in Olivenöl glasig dünsten. Spinat leicht ausdrücken, zugeben und ca. 10-15 Minuten dünsten, dabei mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Sauerrahm untermischen und kurz köcheln lassen, ev. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Anrichten warmhalten.

Schnittlauch zu feinen Röllchen schneiden. Knoblauch quetschen (mit einem Pfannenboden einmal auf die Zehe hauen).

Ofen auf 80° vorheizen.

Eher reichlich Olivenöl in eine Bratpfanne geben, gequetschter Knoblauch und den Rosmarinzweig zugeben. Öl aufheizen bis der Knoblauch zu brutzeln beginnt. Knoblauch rösten bis er leicht braun ist. Derzeit den Rosmarinzweig ab und zu im Öl wenden. Knoblauch aus der Pfanne nehmen und den Rosmarinzweig auf die Seite schieben. Temperatur etwas erhöhen und die Skrei-Filets 2 Minuten anbraten, wenden und eine weitere Minute braten. Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und die Filets 14 Minuten nachgaren lassen.

Filets auf einem heissen Teller anrichten, etwas vom Öl darüber träufeln und mit Schnittlauch und Radieschensprossen bestreuen. Spinat dazu anrichten.