






Skrei mit Wirsing und Weißweinsauce

 Mittel  45 min  4 Personen

Zutaten

- 600 g Skreifilet mit Haut
- 150 g Wildreis
- 100 ml trockener Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 100 ml Fischfond
- 50 ml Sahne
- 450 g Wirsing
- 3 EL Olivenöl
- 125-150 g kalte Butter
- Muskat
- Mehl
- Salz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Den Skrei waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Die Haut mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden. Den Wildreis nach der Empfehlung auf der Verpackung zubereiten.

Schritt 02

Den Wein und Essig zusammen mit dem Fischfond und der Sahne aufkochen und ca. 10 Minuten einkochen, bis nur noch der Topfboden bedeckt ist.

Schritt 03

Beim Wirsing die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Danach vierteln, in schmale Streifen schneiden und kurz in 1 EL Olivenöl und 50 g Butter anbraten. Mit Muskat abschmecken und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 3-4 Minuten dünsten.

Schritt 04

Etwas Mehl auf einen Teller geben. Das Skreifilet mit Salz würzen und im Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abklopfen und die Filets mit 2 EL heißem Öl in einer Pfanne pro Seite 3-4 Minuten braten.

Schritt 05

Die restliche kalte Butter würfeln und bei sehr geringer Hitze nach und nach unter die Weißweinsauce rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 06

Den Wirsing mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, die Zitrone in Spalten schneiden. Wildreis, Wirsing, Sauce und Skreifilet auf Tellern anrichten. Skrei nach Belieben mit Zitronenspalten garnieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür