






Confierter Skrei mit Sesam-Kohlrabi

 Leicht  45 min  4 Personen

Zutaten

- 600 g Skreifilet
- 500 ml mildes Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 3 mittelgroße Kohlrabi
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 EL weißer Sesam
- 1 EL schwarzer Sesam
- Pfeffer
- Limettensaft
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Milch
- 1 TL Misopaste (japanische Sojapaste)

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Skreifilets in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl auffüllen bis die Filets fast vollständig bedeckt sind. Knoblauch andrücken und dazugeben. Skrei bei 60 °C ca. 25 Minuten im Öl garziehen lassen. Kurz vorm Anrichten Fischfilets mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und kurz auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Schritt 02

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 Kohlrabiwürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Sesam dazugeben und mitbraten, bis er leicht braun wird. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Schritt 03

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

Tipps & Tricks

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.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür