

Skrei in Zitronenölvöl

Von: Beate Rothärmel
Portionen: 4 Personen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung

Kartoffeln und Steckrübe schälen und getrennt in gleich große Stücke schneiden. Zucker in einem großen Topf hellbraun karamellisieren. Steckrübe kurz darin schwenken. Mit 3 l Wasser auffüllen. Kartoffeln und Salz zugeben und im halb geschlossenen Topf 20 Minuten milde kochen. Inzwischen Milch und Sahne erhitzen. Von den Zitronen 9 kleine Schalenstücke ohne weiße Haut abschälen. Restliche Zitronenschale sehr fein abreiben, Zitronen halbieren und auspressen. Dill von den Ästen abzupfen.

Kabeljau auf der Fleischseite mit Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kabeljau mit der Hautseite in die Pfanne legen, die Zitronenschalen zugeben. Den Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Nach der Hälfte der Bratzeit 6 EL Olivenöl zugeben. Die Fleischseite des Fisches immer wieder mit heißem Öl aus der Pfanne beträufeln. Zum Ende der Garzeit Butter in die Pfanne geben, den Fisch wenden und 1 Minute ziehen lassen.

Kartoffeln und Steckrüben abgießen, gut abtropfen und ausdämpfen lassen. Grob zerstampfen und mit der Milch-Sahne-Mischung verrühren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der fein abgeriebenen Zitronenschale würzen. Warmhalten.

Fisch mit der Hautseite nach oben mit dem Püree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Restliches Olivenöl, Zitronenölvöl und Zitronensaft in der Fischpfanne leicht erwärmen. Restliche geriebene Zitronenschale und Dill zugeben, mit Salz würzen. Über Fisch und Püree verteilen und sofort servieren.

Einkaufsliste

400 g mehlig kochende
Kartoffeln
500 g Steckrübe
1 TL Zucker
grobes Meersalz
50 ml Milch
50 ml Sahne
1 - 2 Zitronen
10 Stiele Dill
4 Winterkabeljaufilets a 180 g
Pfeffer
8 EL Olivenöl
20 g Butter
4 EL Zitronenölvöl