

# PRESSE-INFORMATION

Rezept: Gebratener Skrei mit Senfsauce und Radicchio-Risotto



Zutaten GEBRATENER SKREI (4 Personen):

- 800 g Skrei**
- 2 Stangen Lauchzwiebel**
- 8 Cherrytomaten**
- 1 Limette (BIO)**
- 40 ml Olivenöl**
- 20 g Butter**
- Meersalz, schwarzer Pfeffer**

Zubereitung:

1. Skrei unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. Fischfilet in 4 gleich große Stücke schneiden, die Hautseite mehrmals leicht einritzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Lauch waschen und grob kleinschneiden. Limette unter warmem Wasser abspülen, die Limettenschale mit dem Zestenreißer abziehen. Saft der Limette auspressen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Skrei auf der Hautseite für 3 Minuten anbraten. Skrei in der Pfanne wenden, Butter, Limettenzesten, Limettensaft, Lauch, Tomaten und Radicchio (siehe Risotto) zugeben. Bei leichter Hitze für ca. 3 Minuten mit dem Fisch zu Ende braten.

Zutaten SENFSAUCE (4 Personen):

**20 g Zwiebelwürfel**  
**30 g Butter**  
**1 EL Mehl**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**100 ml Sahne**  
**1 EL Maille Weißweinessig (Vinaigre de vin blanc)**  
**2 EL Maille Dijon-Senf Originale**  
**1 EL Dill gehackt**  
**Salz, Zucker, Muskat**

Zubereitung:

1. Butter und Zwiebelwürfel einem Topf leicht anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben und für ca. 1 Minute auf kleiner Flamme verrühren, bis alle Klümpchen gelöst sind. Gemüsebrühe, Sahne und Essig dazugeben. 5 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln. Die Sauce mit einem Zauberstab mixen. Senf und gehackten Dill in die Sauce rühren. Mit Salz, Zucker und Muskat abschmecken.

Zutaten RADICCHIO-RISOTTO (4 Personen):

**200 g Risottoreis**  
**50 ml Weißwein**  
**1 Schalotte in Würfeln**  
**700 ml Gemüsebrühe**  
**20 g Butter**  
**80 g Parmesan gerieben**  
**100 g Radicchio**  
**1 Lorbeerblatt**

Zubereitung:

1. Radicchio waschen und in 2 Hälften teilen. Den ersten Teil der Länge nach in grobe Stücke schneiden und zur Seite stellen. Den zweiten Teil in dünne feine Streifen schneiden.

2. Olivenöl im Topf erhitzen und geschnittene Schalotten sowie Reis dazugeben. Für ca. 1 Minute glasig anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Sobald der Weißwein reduziert ist, die Hälfte der Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt zugeben und leicht köcheln lassen. Nach und nach die restliche Brühe hinzugeben.

3. Vor dem Servieren Butter, Parmesan und die dünnen feinen Streifen des Radicchios unterheben. Lorbeerblatt aus dem Risotto entfernen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Fotovermerk: KOCHSCHULE.de

