

Skrei-Loin in Zitronenbutter

CAPURSO-REZEPT-IDEE | FÜR 2 PERSONEN | DAUER: CA. 15 MIN.

Zutaten

400g frische Skrei-Loins
(Rückenfilet)
2 EL Olivenöl & 30g Butter
Abrieb einer Bio-Zitrone
Frischer Thymian oder Dill
Meersalz
grober Pfeffer

Unser Tipp

Servieren Sie dazu frische
Pellkartoffeln und einen
trockenen Weißburgunder.



alle Rezepte
auch online –
mit Portionen-
Rechner

Zubereitung

1 Anbraten: Skrei-Loins trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der glatten Seite bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. goldbraun braten.

2 Veredeln: Fisch wenden, Hitze reduzieren. Butter, Zitronenabrieb und Kräuter zugeben. 2–3 Min. mit der schäumenden Butter übergießen, bis er innen glasig ist.

3 Servieren: Mit Meersalz und Pfeffer würzen.

Wissenswertes

Was macht Skrei besonders?

1 Saisonalität: Diesen exklusiven Winterkabeljau gibt es nur von Januar bis April.

2 Qualität: Seine 1.000 km lange Wanderung durch das Eismeer macht das Fleisch schneeweiß, extrem fettarm und besonders fest.

3 Genuss: Einzigartige Textur: beim Garen blättert das Fleisch in saftigen, glänzenden Lamellen auf.

