

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. März 2026** ▪  
**Vorspeise mit Johann Lafer**



**Sigrid Lang**

**Gebratener Skrei auf Erbsenpüree mit Beurre blanc und Kräuter-Öl**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den gebratenen Skrei:**

2 Skreifilets mit Haut, à 100 g  
 ½ Zitrone, Saft  
 30 g Butter  
 50 ml neutrales Pflanzenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Weißer Pfeffer, aus der Mühle

Die Fischfilets trocken tupfen und auf der Fleischseite leicht salzen, fein mit Pfeffer würzen. Pflanzenöl und Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Filets mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und langsam knusprig braten. Kurz wenden und den Fisch mit dem heißen Bratfett wiederholt arrosieren, bis er glasig und saftig ist. Skrei mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln.

**Für das Erbsenpüree**

250 g grüne, tiefgefrorene Erbsen  
 1 Schalotte  
 ½ Zitrone, Abrieb  
 200 ml Sahne  
 50 g Butter  
 50 ml Weißwein  
 1 Zweig Minze  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte abziehen, fein würfeln und in Butter glasig anschwitzen. Mit Wein ablöschen, Sahne zugeben und bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte reduzieren. Zitronenabrieb, eine Prise Muskatnuss sowie Minze zugeben und kurz ziehen lassen, anschließend die Minze entfernen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten garen, abgießen und sofort in die reduzierte Sahnesauce geben. Alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen, um eine besonders cremige Konsistenz zu erhalten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

**Für die Beurre blanc:**

1 kleine Stange Lauch  
 3 Schalotten  
 1 Limette, Abrieb  
 150 g Crème fraîche  
 150 g Butter  
 375 ml Weißwein  
 150 ml weißer Portwein  
 1 Msp. Piment d'Espelette  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotten abziehen. Schalotten und Lauch fein schneiden und in 50 g Butter bei milder Hitze glasig anschwitzen, ohne Farbe nehmen zu lassen. Mit Weißwein und weißem Portwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Crème fraîche zugeben und erneut um die Hälfte reduzieren. Limettenabrieb einstreuen. Sauce mit dem Stabmixer fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Beurre blanc bei sehr geringer Hitze mit den restlichen 100 g kalter Butter schaumig montieren. Mit Piment d'Espelette, einer Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für das Kräuteröl:**

2 Zweige glatte Petersilie  
 5-6 Halme Dill  
 2 Zweige Estragon  
 100 ml Rapsöl  
 Salz, aus der Mühle

Öl auf etwa 70 °C erwärmen. Kräuter abbrausen, grob zupfen, zum Öl geben und alles fein mixen. Anschließend durch ein sehr feines Sieb (oder Passiertuch) langsam abtropfen lassen.

**Für die Garnitur:** Friséesalat fein zupfen. Gericht mit Erbsenkresse und Frisée garnieren.  
½ Beet Erbsensprossen  
2 Blätter Friséesalat

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF ist **Skrei (Winterkabeljau)** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand Januar 2026*):

- 1. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Langleinen)
- 2. Wahl: Nordostatlantik FAO 27: Island (ICES 5.a) (Grundschieppnetze)
- 2. Wahl: Nordpazifik FAO 61, 67: Beringsee (USA) (Wildfang)