

Der Geschmack der Barentssee – Drei Rezepte von Halvar Ellingsen und Lofoten Seaweed

Alle Rezepte sind für 4 Personen.

Nr. 1: Gebackener Skrei, Sago Porridge mit Sauce aus Trüffel Seetang



Gebackener Skrei

4 Stücke Skrei-Lende, je 80 g
Salz
Butter
Frische Lorbeerblätter

Die Fischstücke mit feinem Salz bestreuen und 5 Minuten warten. Spülen Sie das Salz ab. Reichlich Butter auf ein Blech/eine ofenfeste Form geben. Legen Sie ein Lorbeerblatt auf den Fisch und bedecken Sie ihn mit Butter. Den Fisch bei 50 Grad etwa 15 Minuten lang backen. Die Butter für die Sauce aufheben.

Trüffel Seegrass-Sauce

1 dl Doppelrahm
100 g Butter
Die vom Backen des Skrei aufgesparte Butter
2 frische Lorbeerblätter, grob zerkleinert
5 g fein gehackte frische Trüffelalgen

Doppelrahm und Lorbeerblätter in einen Kochtopf geben. Um die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne vom Herd nehmen und die aufgesparte Butter einrühren. Die Sauce abseihen, mit Salz abschmecken und die Trüffelalgen untermischen.

Fermentierter Topinambur

1 kg geschälten Topinambur
1 dl Wasser
30 g Salz

Topinambur zusammen mit dem Salz und dem Wasser in einen Vakuumbbeutel geben und vakuumieren. Topinambur 2 Wochen lang bei Raumtemperatur stehen lassen.

Sago-Porridge

50 g körniger Sago

4 dl Fischbrühe

2 Esslöffel fermentierter Topinambur, in 2x2 mm große Würfel geschnitten

50 g Salzlake vom fermentierten Topinambur

50 g Butter

2 dl Doppelrahm

Sago-Granulat und Fischfond in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn der Sago zu viel Flüssigkeit aufnimmt, mehr Wasser hinzufügen. Wenn die Grütze weich ist (nach etwa 8 Minuten), die überschüssige Flüssigkeit abgießen und die Sago-Grütze wieder in einen kleinen Topf geben. Sahne, Butter und Gärsole hinzufügen. Unter Rühren zum Kochen bringen. Wenn der Brei zu dick wird, noch etwas Sahne hinzufügen. Den fermentierten Topinambur einrühren und mit Salz abschmecken.

Präsentation

Frische Trüffelalgen

Getrocknete Calendula-Blüten (Ringelblume)

Das Porridge auf den Boden eines tiefen Tellers geben. Den Fisch hineingeben und mit frischen Trüffelalgen und getrockneten Ringelblumen anrichten. Die Sauce um den Fisch herum anrichten.

Nr. 2: Frittierter Skrei-Bauch mit getrockneter Dulse, Lardo-Speck, Lauch und Trüffel-Algen-Mayonnaise





Skrei-Bauch

400 g Skrei-Bauch ohne Haut und ohne Knochen

Eiweiß

Maisstärkemehl

Panko (Semmelbrösel)

Salz

Sonnenblumenöl zum Frittieren

Den Skrei-Bauch mit Salz bestreuen und 5 Minuten lang einweichen lassen. Das Salz abspülen und den Fisch auf Papiertücher legen, um so viel Wasser wie möglich loszuwerden. Wenden Sie den Schweinebauch in der Maisstärke. Das mit dem Handrührgerät geschlagene Eiweiß darüber gießen und abseihen. Dann in Panko wenden und noch einmal in den Eischnee tauchen. Zum Schluss noch einmal in Panko wenden. Braten Sie den Bauch bei 160 Grad, bis er goldgelb und schön ist. Lassen Sie das überschüssige Fett abtropfen, bevor Sie ihn in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Trüffel-Algen-Mayonnaise

2 Eigelb

3 dl Sonnenblumenöl

1 Esslöffel feiner Dijon-Senf

5 g zerkleinerte getrocknete Trüffelalgen

Eigelb und Senf in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen rühren und dabei vorsichtig das Öl einträufeln, bis sich das gesamte Öl mit den Eigelben vermischt hat - Vorsicht, damit die Mayonnaise nicht zerfällt. Die Trüffelalgen unterrühren und mit Salz abschmecken.

Lauch

1 Lauch

Den Lauch 5 Minuten in Salzwasser kochen, bis er weich ist. Den Lauch in grobe, etwas größere Würfel schneiden.

Präsentation

Söl (getrocknet oder frisch). Wenn er getrocknet ist, muss er 30 Sekunden lang eingeweicht werden.

Frische Trüffelalgen

Lardo oder geräucherter Schinken

Den Skrei-Bauch auf einen Teller legen, die Trüffel-Algen-Mayonnaise auftragen und mit Lauch, Lardo/Pökelschinken, getrockneter Dulse und Trüffel-Algen belegen. Skrei in geflügeltem Seetang-Sellerie, blauem Seetang und Seetangsauce mit Zuckertangöl gebacken.

Nr. 3: Skrei, Sellerie und Muscheln



Skrei

600 Gramm Skreifilet am Stück

Salz

Große Flocken von geflügeltem Seetang

Getrockneter und fein gehackter Geflügelter Seetang - oder anderer Seetang

Das Filet mit feinem Salz bestreuen und das Salz 10 Minuten lang einwirken lassen. Spülen Sie das Salz ab und legen Sie den Fisch auf Papiertücher, um so viel Wasser wie möglich abzutrocknen. Reichlich getrockneten, fein gemahlene Flügelseetang darüber streuen. Dann die Skrei-Lende in großen Flügelseetangflocken wälzen. Wickeln Sie den Fisch in reichlich Frischhaltefolie ein. Den Fisch eine Stunde lang im Kühlschrank ruhen lassen. Schneiden Sie den Fisch in 4 gleich große Stücke, bevor Sie die Frischhaltefolie vorsichtig entfernen. Der Fisch wird dann im Ofen bei 100 Grad gebacken, bis die Kerntemperatur 45 Grad beträgt.

Sellerie-Wurzel-Püree

1 Stück Sellerieknolle

4 Esslöffel Butter

Sahne

Salz



Die Sellerieknolle schälen und grob hacken. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Die Sellerieknolle kochen, bis sie weich ist. Das Wasser abgießen und zusammen mit der Butter in einem Mixer pürieren. Wenn es zu dickflüssig wird, kann man etwas Sahne hinzufügen.

Gebackene Sellerieknolle

1 Stück Sellerieknolle
Alufolie
2 Esslöffel Butter
ein wenig Wasser

Die Selleriewurzel in Alufolie wickeln und bei 120 Grad 6 Stunden lang backen. Aus der Folie auswickeln und die Haut abschneiden. In ca. 2 cm große Stücke teilen. Den Sellerie in Butter mit etwas Wasser wieder erwärmen.

Zucker-Algen-Öl

500 g Sonnenblumenöl
10 g Salz
50 g gepresster Zuckertang (Seetang)
100 g Spinat

Alles in einen Mixer geben und 3 Minuten lang laufen lassen. In einen Topf gießen und auf 80 Grad erhitzen. Durch einen Kaffeefilter abseihen.

Muschelsud

1 kg Muscheln
5 dl Weißwein
2 Schalotten
5 Knoblauchzehen

Die Schalotten und den Knoblauch grob hacken. Zusammen mit dem Weißwein und den Muscheln in einen Topf geben. Die Muscheln unter dem Deckel dünsten, bis sie sich geöffnet haben. Ein Sieb über einen anderen Topf stülpen und die Muscheln darüber leeren. Sie können die Muscheln sofort essen oder für eine spätere Verwendung - zum Beispiel für eine Fischsuppe - aufbewahren. Bewahren Sie die Brühe für eine spätere Verwendung auf.

Muscheln und Seetang-Sauce

1 dl Muschelbrühe
1 dl Sahne
50 g Butter
1 Esslöffel getrockneter und grob zerkleinerter verschiedener Seetang, wie Butare (geflügelter Seetang), Nori (getrockneter Seetang), Trüffelseetang, Fingertang und Zuckertang.
3 Esslöffel Zuckertangöl



Die Muschelbrühe zusammen mit der Sahne erhitzen. 2-3 Minuten köcheln lassen. Die Butter unterrühren und das Zuckertangöl und den getrockneten Seetang einrühren.

Präsentation

Frischer oder eingeweichter getrockneter Sôl (Rotalge) und Butare (Geflügelter Seetang)

Gebackener Skrei-Kabeljau

Selleriewurzelpüree

Selleriestücke

Zuckertang-Öl

Sauce aus Muscheln und Seetang

Geben Sie zuerst einen guten Löffel Selleriepüree auf den Teller. Legen Sie den Fisch auf das Selleriepüree. Die Sellerieknolle neben dem Fisch anrichten. Mit frischem/eingeweichtem Seetang belegen. Etwas Zuckertang-Sauce darüber gießen. Die Muschel- und Seetangsauce wird als Beilage serviert.