

SKREI MIT ROMANA

Zutaten für zwei Personen

- \ 500g möglichst dickes Skrei-Filet mit Haut
- \ 2 kleine Romana-Salate
- \ 1 Bund Dill
- \ 100g Schmand (mind. 20% Fett)
- \ 50g Basmati-Reis
- \ 100ml Wasser
- \ Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung

Den Reis mit dem Wasser aufkochen, salzen. Fünf Minuten leicht köcheln, dann mit geschlossenem Deckel weitere zehn Minuten ohne Hitzezufuhr ausquellen lassen.

Die beiden äußeren Blätter von den Romana-Salaten abziehen, den Strunk unten knapp abschneiden. Die Salate längs halbieren und quer in Streifen schneiden.

Dillzweige vom dicken Stängel abreißen und lediglich grob zerschneiden.

Romana-Salat in Butter andünsten, dabei salzen und pfeffern. Nach fünf Minuten Dill einrühren, mit dem Schmand vermischen und weiter fünf Minuten sanft dünsten. Zum Schluss auch etwas Zitronensaft abschmecken und den Reis unterziehen. Warm halten.

Skreifilet halbieren und auf der Hautseite leicht salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Filets einlegen und bei großer Hitze braten, bis die Haut gut gebräunt ist. Wieder leicht salzen und pfeffern, umdrehen, bei geringer Hitze etwa vier Minuten braten.

Gemüsereis auf vorgewärmte Teller verteilen und Filets oben auflegen. Sofort servieren.

