

Informationen zur Sendung vom 17.03.2026

Marinierter Skrei mit Strohkartoffeln

Von Ulla Scholz

Zutaten (4 Personen)

Fisch

600 g Skrei-Loins
Salz
Pfeffer
Butterschmalz zum Braten

Strohkartoffeln

ca. 300 g geschälte Kartoffeln
Öl zum Frittieren
Salz

Marinade

100 g Staudensellerie
100 g Karotten
100 g rote Paprika
100 g Lauch
Frischer Dill oder Koriander
1 unbehandelte Zitrone oder
Limette
150 ml Olivenöl
5 EL Apfelessig
2 Lorbeerblätter
Salz
Pfeffer

Außerdem

Vier längliche Baguette-oder
Kastenbrotstücke als Croutons
Etwas Butter

Zubereitung

Für die Marinade das Gemüse in konfettigroße Würfel schneiden. Die Karottenstückchen kann man kurz blanchieren und anschließend kalt abschrecken, dann sind sie nicht so hart. Aus Essig, Zitronensaft und Öl eine Marinade rühren, die mit Salz, Pfeffer und Lorbeerblättern gewürzt wird. Die Gemüsewürfel und ein paar feingehackte Kräuter unterheben. Kurz zur Seite stellen.

Die Skrei-Stücke salzen und pfeffern, danach mit der Hautseite heiß in Butterfett zwei bis drei Minuten anbraten. Den Fisch drehen, die Hitze zurückschalten und die Filets in der Nachwärme gar ziehen lassen. Den Skrei herausnehmen und nebeneinander in eine flache Form mit Rand legen. Wenn alles etwas abgekühlt ist, die Stücke mit Marinade und Gemüse verfeinern. Abdecken und eine Stunde ziehen lassen.

Für die Strohkartoffeln auf einem Küchenhobel dünne Späne reiben. Diese in kaltes Wasser legen und mit den Händen etwas durchmischen. Das Wasser wechseln und noch ein- oder zweimal so verfahren, bis das Wasser klar ist. Die rohen Strohkartoffeln auf Küchenpapier legen und gründlich trockenreiben.

Einen hohen Topf bis maximal zur Hälfte mit Frittieröl füllen und auf maximal 170 Grad erhitzen. Dafür am besten ein Thermometer benutzen. Die Kartoffelspäne in kleinen Portionen – nach und nach – golden ausbacken. Auf Küchenpapier geben, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird.

Informationen zur Sendung vom 17.03.2026

Marinierter Skrei mit Strohkartoffeln

Von Ulla Scholz

Der Fisch wird auf einem länglichen Stück Weißbrot angerichtet. Dafür ein Baguette-Stück oder Kastenbrot zu einer passenden Scheibe zurechtschneiden. Die einzelnen Exemplare buttern und von beiden Seiten golden rösten.

Anrichten

Etwas Marinade auf den Teller geben und die Brotscheibe mittig platzieren. Ein Skrei-Filet auflegen, mit etwas Marinade beträufeln und mit Gemüsekonfetti bestreuen. Damit die Strohkartoffeln nicht durchweichen, legt man sie als Topping erst kurz vor dem Servieren obendrauf.

Ullas Küchentipps

Skrei

Skrei heißt ein geschlechtsreifer, norwegischer Winterkabeljau, der aus der Barentssee stammt. Er zeichnet sich durch sein mageres und festes Fischfleisch aus. Er legt hunderte Kilometer zurücklegt, um von Dezember bis April auf den Lofoten zu laichen. Damit die Bestände in Zukunft erhalten bleiben, wird Skrei nach strengen Kriterien gefangen. In Sachen Fangmengen und Fangmethoden ist Norwegen europaweit ein Vorbild. Skrei gibt es im Fachhandel oder auf dem Wochenmarkt. Zum Braten eignen sich am besten Skrei-Loins, das sind Filetstücke mit Haut, aber ohne Gräten.

Strohkartoffeln

Im Grunde sehen Strohkartoffeln wie Puppenstuben-Pommes aus. In Frankreich und in der Küchenfachsprache nennt man diese Kartoffelzubereitung auch "Pommes allumettes" – was nichts anderes heißt als Streichholzkartoffeln.

Wichtig: Die geriebenen rohen Kartoffeln entweder wässern oder zwei- bis dreimal abspülen, damit die Stärke ausgewaschen wird. So geraten Strohkartoffeln später schön knusprig. Man kann sie – wie Chips – kalt genießen oder vor dem Essen ein zweites Mal kurz frittieren, damit sie heiß auf den Teller kommen. Da es sich um ein kaltes Gericht handelt, wird hier nur einmal frittiert.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!