



*Norwegisches Skreifilet,
Spargel-Muffin, Peperoni-Aprikosen-Chutney*
Professionelles Schockfrostten

Rezept für 10 Personen

Spargel-Muffins

2 Stk	Eier
1 EL	Zucker
2 TL	Salz
0.250 kg	Halbfettquark
1 EL	Milch
0.200 kg	Mehl
2 TL	Backpulver
10 Stk	Grüne Spargeln
1 EL	Oregano gehackt
	Pfeffer

Peperoni-Aprikosen-Chutney

0.600 kg	Aprikosen
0.400 kg	FrISChe rote Peperoni
1 Stk	Rote Zwiebel
1 Stk	Rote Chili
3 EL	Olivenöl
3 EL	Orangensaft
2 EL	Ahornsirup
3 EL	Weisser Balsamico oder Apfelessig
1 TL	FrISChe Rosmarin gehackt
	Salz und Pfeffer

Skrei gebraten

1.500 kg	Norwegisches Skreifilet (Winterkabeljau)
6 EL	Butter
2 EL	Rapsöl

Vorbereitung

Spargel-Muffins ca. 12 Muffin Förmchen

- Grüne Spargeln waschen und die Spitzen abschneiden, unteres Drittel geschält in feine Scheiben schneiden

Peperoni-Aprikosen-Chutney

- Aprikosen waschen, entkernen und in gleichmässig kleine Würfel scheiden
- Peperoni waschen, das Kerngehäuse entfernen und in gleichmässige Würfel schneiden
- Zwiebeln fein hacken
- Chili fein hacken
- Hold-o-mat auf 60 °C heizen

Skrei gebraten

- Skreifilets (je ca. 150 g) auf Zimmertemperatur bringen (ca. 30 min vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen)

Zubereitung

Spargel-Muffins

- Eier, Zucker und Salz schaumig rühren
- Restliche Zutaten (ohne die Spargelspitzen) gut daruntermischen
- Den Teig in die ausgebutterten und eventuell bemehlten Muffin-Silikonförmchen geben
- In der Mitte des auf 170 °C vorgeheizten Ofens 30–35 Minuten backen
- Muffins im Schnellkühler runterkühlen unter 5°C oder warm servieren

Peperoni-Aprikosen-Chutney

- Olivenöl im der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten
- Die Peperoni-Würfel dazu geben und mitdünsten
- Aprikosen-Würfel und Chili begeben und ebenfalls mitdünsten
- Mit Orangensaft und Essig ablöschen und den Saft leicht einreduzieren
- Ahornsirup und Rosmarin begeben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Das Chutney gedeckt im Hold-o-mat ca. 2–3 Stunden Niedergaren

Skrei gebraten

- Eine Teflon-Pfanne erhitzen
- Skrei mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und für etwa 1 Minute scharf in Öl anbraten
- Butter zugeben und auf allen Seiten gut arrosieren
- Skrei für ca. 30–40 Minuten im Hold-o-mat (bei 60 °C) abstehen lassen

TIPP

- Skrei gibt es immer nur von Januar bis Ostern. Sollten Sie keinen Skrei erhalten, verwenden Sie als Alternative norwegischen Kabeljau

Zubereitung mit den Schweizer Kochsystemen

Professionell schockfrostet/Hold-o-mat

- Skrei roh schockfrostet / A-la-minute Sous-Vide-Garen
- Spargel-Muffins nach dem Backen im vorgekühlten FrigoJet runterkühlen oder schockfrostet
- Peperoni-Aprikosen-Chutney aus dem Hold-o-mat / HotFill verschweissen und Schnellkühlen

Haltbarkeit

Skreifilet schockgefrostet im Tiefkühler: 6 Monate
Peperoni-Aprikosen-Chutney: 21 Tage (HotFill)
Selbstkontrolle: Gemäss Betriebs-Hygienekonzept

Regeneration

- Skrei im Sous Vide Bad 6–8 Minuten bei 60 °C regenerieren und anschliessend auf der Hautseite nochmals anbraten bis die Haut knusprig ist
- Spargel-Muffin im Ofen ca. 6–8 Minuten bei 160 °C mit wenig Dampf regenerieren