

Informationen zur Sendung vom 04.03.2025

Pasta mit Skrei und Spinat

Von Ulla Scholz

Zutaten für 4 Portionen

Sauce

500 g Skrei
Nach Gusto: 12 gekochte Crevetten
100 g Queller
2 Schalotten
40 g Butter
1 – 2 EL Mehl
250 ml Fischfond
100 ml Weißwein
4 – 5 EL ungezuckerte Schlagsahne
150 g Babyspinat
Salz
Pfeffer

Pasta

500 g Linguine
400 g Blattspinat
Butter
Salz

Außerdem

Parmesankäse zum Bestreuen

Zubereitung

Für die Sauce die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Sahne halbfest aufschlagen. Den Spinat waschen, dicke Stiele abtrennen und abtropfen lassen. Den Skrei in zwei mal zwei Zentimeter große Würfel teilen.

In einem passenden Topf die Butter schmelzen und die Schalottenwürfel anbraten. Das Mehl zugeben, umrühren und mit Fischfond und etwas Weißwein ablöschen. Die Fischwürfel einlegen und in der heißen Sauce drei bis vier Minuten ziehen lassen. Am besten einen Deckel auflegen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Linguine nach Packungsanleitung in reichlich gesalzenem, kochendem Wasser garen. In einem Sieb abtropfen lassen, dann mit einem Stückchen Butter in den Topf zurückgeben und die Spinatblätter unterheben, bis sie zusammengefallen sind.

Für die Sauce die Schlagsahne und den Queller sowie nach Gusto die Crevetten unter die Sauce heben. Alles einmal kurz aufkochen und anschließend von der Herdplatte ziehen.

Anrichten

Die Sauce mit der Pasta vermischen, auf Tellern verteilen und dazu Parmesankäse und eine Reibe reichen.

Informationen zur Sendung vom 04.03.2025

Pasta mit Skrei und Spinat

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Skrei ersetzen

Statt Skrei passen auch andere Fischarten. Allerdings sollte man darauf achten, dass das Fischfleisch schön fest ist und nicht auseinanderfällt. Wer mag, könnte auch mit Krabben kombinieren. In dem Fall nur kurz erwärmen und nicht kochen lassen, da Krabben sonst fest und trocken werden.

Skrei hat wieder Saison

Skrei heißt ein geschlechtsreifer norwegischer Winterkabeljau, der aus der Barentssee stammt. Damit die Bestände auch in Zukunft erhalten bleiben, wird Skrei nach strengen Kriterien gefangen. Was Fangmengen und Fangmethoden angeht, ist Norwegen hier europaweit Vorreiter und Vorbild. Von Januar bis April gibt es im Fachhandel oder am Fischstand auf dem Markt Winterkabeljau. Skrei verträgt durchaus kräftige Aromen. Die Sauce kann zum Beispiel mit Dill, Senf, Parmesan, Curry, Knoblauch oder Queller verfeinert werden.

Queller als Alternative für Vegetarier und Veganer

Wer keinen Fisch oder keine tierischen Produkte isst, kann auf eine Pasta-Sauce mit Queller ausweichen. Das Meergemüse wird auch als Seespargel bezeichnet. Es schmeckt knackig, frisch und leicht salzig. Es handelt sich um eine Algenart, die in Küstennähe gedeiht. Sie wächst bei uns an der Nordsee – steht aber unter Naturschutz. Im gut sortierten Fischhandel gibt es gezüchteten Queller, der aus Frankreich kommt.

Kombiniert mit Natur-Tofu, der den Fisch ersetzt, können Menschen, die nichts Tierisches essen, eine Art Fisch-Sauce kochen. Allerdings sollte dann die Sahne durch Hafer- oder Sojacrème ausgetauscht werden. Einen Fischfond-Ersatz lässt sich mit Gemüsebrühe, in der getrocknete Algen mitgekocht werden, schmackhaft imitieren.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!