

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Unsplash



## Pochierter Skrei mit Gemüse und Kerbel

### Zutaten:

Für den Skrei:

4 Skrei-Filets à ca. 150 g (ohne Haut und Gräten)

0,75l Gemüsefond

200 ml Wermuth (trocken)

1 Lorbeerblatt

5 Pfefferkörner

Frischer Kerbel

Salz

Für das Gemüse:

1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten

½ Fenchelknolle, in feine Streifen geschnitten

100 g Lauch, in feine Streifen geschnitten

### Zubereitung:

1. Fisch pochieren

1. Das Gemüse in einem Fond aus Wermuth, Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Kerbel in einem flachen Topf kurz kochen lassen.

2. Den Skrei leicht salzen und den Fond knapp unter dem Siedepunkt (ca. 80–85 °C) halten.

3. Die Skrei-Filets einlegen und je nach Dicke 6–8 Minuten pochieren. Sie sollen glasig und saftig bleiben.

**Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“**

Tipp:

Als Beilage eignet sich knuspriges Baguette oder Salzerdäpfeln.