



Fire opskrifter på skånsomt, linefanget hellefisk fra Qaanaaq.



# Her får du fire helt nye opskrifter udviklet af kokkene Simon Bergstrøm, køkkenchef på Sinatur Hotel og Konference i Frederiksdal og Peer Frausing, kok og partner i ICE·SEA.

Simon og Peer har arbejdet med hellefisk, som er skånsomt fisket ved Qaanaaq i det nordvestlige hjørne af Grønland – den nordligste bosættelse i verden.

Hellefisken er fisket af de lokale fangere med langliner, som de sænker gennem et hul i havisen. Umiddelbart efter fisken er taget op af polarhavet, bliver den lagt på havisen og fryser lynhurtigt ind til minus 40 grader.

Peer har boet i Grønland gennem flere år og har blandt andre

steder erfaring fra Kongeskibet Dannebrog og som køkkenchef på Hotel Hans Egede.

Han vurderer, at netop hellefisken fra Qaanaaq-området har en særlig høj kvalitet, er fast i kødet og har en både rund og kraftig smag.

Alle opskrifter er baseret på økologiske råvarer. På dagen blev de anrettet med økologisk grønt og urter fra Ydums Have på Samsø, der netop er kåret som Årets Økologer.

Opskrifterne er lavet, så de kan håndteres i et almindeligt køkken.

De er beregnet, så der skal bruges 1 kg hellefisk inklusive skind og ben til hver opskrift, som giver cirka to kuverter.

Tak til fotograf Thomas Busk for foto og video fra dagen.

Velbekomme og god fornøjelse med selv at være gourmetkok.



## Råmarineret hellefisk med hjemmelavet dildmayo

### Ingredienser:

- 1 filet fra hellefisk uden skind og ben (gem benene til fiskefond).
- 10 g salt.
- 5 g sukker.
- 2 spsk. citronsaft.
- 1 tsk. flydende honning.
- 3 pasteuriserede æggeblommer .
- 1 spsk. vineddike.
- 1 stort bundt dild.
- 1 spsk. bornholmsk sennep.
- 4 dl god koldpresset rapsolie.

### Fremgangsmåde:

#### Fisk:

Sukker og salt drysses ud over hellefisken. Den trækker i minimum 6 timer på køl.  
Citronsaft og honning røres sammen.  
Fisken skæres ud i små stykker og vendes sammen citron/honning-blandingen ca. 15-20 minutter inden servering.

#### Mayonnaise:

Olien blendes med ¾ af dilden i 6 minutter på fuld hastighed på blender til denne er helt grøn. Olien sigtes gennem et klæde og køles lidt ned inden brug.

Æggeblommer, vineddike, sennep piskes sammen.

Olien tilsættes lidt ad gangen, og det hele piskes indtil olien er optaget i blandingen.

Bliver den for tyk undervejs piskes der nogle dråber vand eller eddike i. Smag til med salt, peber, sennep, eddike og fint hakket dild.

#### Anretning:

Fisken anrettes og 'duttet' med den grønne mayonnaise og pyntes med plukket dild.





## Letrøget hellefisk med gulerodscreme og sprødt

### Ingredienser:

1 hellefiskefilet uden skind og ben (gem benene til fiskefond)  
10 g salt.  
5 g sukker.  
Rygesmuld.  
6 gulerødder.  
150 g smør.  
4 skiver rugbrød.  
Pynteurter.

### Fremgangsmåde:

#### Fisk:

Hellefisken sukker-saltes i minimum 6 timer på køl og skæres ud i portionsstørrelse.

#### Gulerodscreme:

Gulerødderne skrælles, koges helt møre i vand og blendes herefter helt glat med en smule af kogevandet tilsat 100 g smør.  
Smag godt til med salt, peber og evt. citronsaft.

#### Sprødt rugbrød:

Rugbrødet køres til crumble på foodprocessor og steges sprødt i resten af smørret. Smages til med havsalt og peber. Lægges på fedtsugende papir indtil brug.

#### Rygning:

Ovnen tændes på 220 grader varmluft.  
Rygesmulden lægges i en alubakke, som stilles på en kogeplade og varmes forsigtigt op under emhætten til det ryger. Når der er godt gang i røgen sættes bakken med rygende smuld i ovnen sammen med fisken, og ovnen slukkes.

Gem alubakken til næste gang du vil ryge fisk.

Alt afhængig af størrelsen på fisken skal den have 5 – 7 minutter.

Fisken lægges på en tallerken, anrettes med gulerodscreme og det sprøde rugbrød.

Pyntes til sidst med lidt plukkede urter.

Kan både serveres kold og varm.



## Riellette af hellefisk rørt med creme fraiche og krydderurter fra Samsø

### Ingredienser:

1 hellefiskefilet uden skind og ben (gem benene til fiskefond).  
3 spsk. økologisk creme fraiche.  
1 spsk. mayo (evt. dildmayo fra anden opskrift).  
Dild, persille, kørvel, purløg (eller hvad man har).  
1 usprøjtet citron.

### Fremgangsmåde:

#### Fisk:

Hellefisken bages ca. 12 minutter ved 180 grader til den er færdig.  
Fisken køles ned.

#### Creme med krydderurter:

Creme fraiche og mayo blandes sammen og vendes med de hakkede krydderurter og smages til med salt, peber, citronskal og saft fra citronen.

#### Riellette:

Når fisken er kølet ned, plukkes den fint og røres i cremefraiche-blandingen og smages til.

Rielletten kan serveres på lidt ristet hjemmebagt brød eller som en del af en tapasanretning.



## Skindstegt hellefisk med asparges og nye danske kartofler fra Samsø, samt sauce på hellefiskeben

### Ingredienser:

1 hellefiskefilet med skind og uden ben (gem benene til fiskefond).  
Fiskeben fra hellefisk.  
2 gulerødder.  
2 løg.  
1 citron.  
¼ liter piskefløde.  
100 g smør.  
300 g nye kartofler.  
1 bundt dild.  
1 bundt asparges.  
1 porre.  
Peberkorn og laurbærblade.

### Fremgangsmåde:

#### Fiskefond:

Fiskefonden sættes over som det første. Fiskeben, løg, gulerødder, porre, citron, dildstikke, peberkorn og laurbærblade plus en liter vand eller hvidvin, sættes over og simrer i 30 minutter.  
Sluk for gryden og lad den hvile i 30 minutter.  
Herefter simrer den igen i 30 minutter og hviler i 60 minutter.

Fonden sigtes og koges ind til ikke ret meget, hvorefter den smages til med piskefløde, salt, peber og lidt citron. Kan evt. jævnes en lille smule.

#### Fisk – udskæring:

Fisken skæres ud portionsstørrelser. Skindet affugtes med lidt køkkenrulle.

#### Kartofler og asparges:

Kartoflerne sættes over og koger.

Asparges ordnes og skæres evt. ud som man ønsker.

Dampes i en lille smule vand og 50 g smør, salt og peber.

Kun et par minutter, der må gerne være lidt bid i.

#### Fisk – stegning:

Fisken lægges på en varm pande i en lille smule olie med skinsiden nedad. Den skal stege i ca. 2 min. på skinsiden og 1 min. på den anden side.

Når fisken vendes, smides en klat smør med på panden.

Husk at krydre fisken godt.

#### Anretning:

Ved anretning afdrypes fisk og asparges. Hæld vandet fra kartoflerne og tilsæt resten af smørret sammen med hakket dild og godt med salt.



*ICE-SEA er en socialøkonomisk virksomhed, der støtter og igangsætter aktiviteter med det formål at styrke Grønlandske lokalsamfunds og lokalområdets bæredygtige udvikling. Virksomhedens overskud er båndlagt til dette formål og kan ikke udloddes til ejerkredsen.*