

HAVKAT

Pinsefisken
2024

3

lækre opskrifter
MED HAVKAT



LÆS HISTORIEN OM PINSEFISKEN, OG FÅ 3 LÆKRE OPSKRIFTER MED



DANMARKS
FISKEHANDLERE

Årets pinsefisk

I pinsen samles vi med familie og venner om et herligt måltid. Hver højtid har sin egen historie - og vi har meget faste traditioner om måltider i forbindelse med de fleste højtider. I pinsen skal der fisk på bordet, og biskop over Roskilde Stift Ulla Thorbjørn Hansen fortæller derfor i samarbejde med Danmarks Fiskehandlere om pinsen, pinsefisken og fiskens betydning for den kristne tro.

FISKEN SOM KRISTUSSYMBOL

Fiskens betydning for kristne hænger sammen med det græske ord for fisk, som er ἰχθύς, også omskrevet som ΙΧΘΥΣ. Det blev i tidlig kristen tid opfattet som et akronym, hvilket vil sige, at hvert bogstav i ordet refererer til begyndelsesbogstaverne i: Iesus Christos Theou Hyios Soter svarende til "Jesus Kristus Guds Søn Frelseren".

Fisken er derfor fra gammel tid brugt som et kristent symbol og er anvendt i mange oldkristne indskrifter. I mange år efter Jesu død var de kristne et forfulgt folk, og de holdt ofte deres religion hemmelig og brugte symboler til at udtrykke deres tro. Da korset var et for tydeligt tegn, benyttede de ofte fisken. Fisken er således et af de ældste

kristne symboler, og den optræder både på billeder i de gamle kristne katakomber i Rom og i gulvmosaikker i gamle kristne huse og kirker.

Den er også med i mange af de nytestamentlige beretninger. Et af de mest kendte er historien om at Guds søn bespiste tusinder af mennesker med fem brød og to fisk. En anden beretning handler om, at Jesu disciple var ude at fiske. Selvom de havde fisket hele natten, havde de intet fanget. Jesus beder dem prøve igen og giver dem anvisning på, hvor de skal fiske, og straks er deres net fulde af fisk.

For en kristen person eller samfund kan det fortsat være en kristen bekendelse at tegne eller male en fisk. I dag ses det eksempelvis som en enkel fisk som mærkat på biler. Den dag i dag er fisken stadig et symbol på Kristus og et samhørighedstegn.



PINSEN

Ordet pinse kommer af det græske ord pentekoste, som betyder den halvtredsindstyvende, for pinsen falder 50 dage efter påske. Det viser hen til at pinsen altid falder 50 dage efter påske. Pinsen er en af kirkens største højtider – hvor vi fejrer Helligåndens komme. Vi fejrer, at Helligånden, som er Guds ånd, kom til verden og skabte tro, håb og fællesskab blandt mennesker.

Efter at Jesus var steget til himmels på Kristi himmelfart og dermed havde forladt disciplene, samledes de pinsedag i Jerusalem. Her oplevede de første gang Helligånden, som blev sendt til jorden for at minde dem om, at Jesus ikke havde forladt dem. Da Helligånden kom til disciplene, blev de sendt ud i verden for at dele deres tro på Jesus med alle. Som tegn på at de havde fået Guds ånd, begyndte de at tale og forstå alle sprog. Med Helligåndens komme til jorden, slutter de første mennesker sig til den kristne menighed. Pinsen bliver af samme grund også kaldt kirkens fødselsdag.

PINSEFISKEN

I pinsen fejrer vi helligåndens komme og kirkens fødselsdag, og det gør de tidligere kristnes tegn fisken til den oplagte spise i pinsen. For 25 år siden var det daværende biskop over Roskilde Stift Jan Lindhardt, der fik den fantastiske idé, at danskerne skulle spise fisk til pinse. Ligesom vi har madtraditioner til andre højtider, så skulle pinsen naturligvis også huskes gennem et særligt måltid. Således har Roskildes biskop Ulla Thorbjørn Hansen, efter en corona-pause, genoplivet denne pinsetradition, og Danmarks Fiskehandlere har derfor kåret havkatten som Årets Pinsefisk 2024. Biskoppen har i den anledning besøgt Roskilde Fiskehus, hvor havkatten blev præsenteret i tre delikate anretninger. Biskoppen glæder sig til at sætte tænderne i havkat til årets pinsefrokost.

HAVKATTEN

Havkatten – også kendt som "havets ulv" eller "koteletfisk" er bestemt ikke nogen skønhed med sit store hoved med en ordentlig mund, der er prydet af et uhyggeligt tandsæt. Men bag det grumme ydre gemmer sig en fantastisk råvare med næsten ingen ben. Det hvide og saftige kød med en karakteristisk sødme og en forholdsvis neutral smag, gør havkatten til en delikat spise.

Det er en lang fisk typisk på 40-70 cm med et stort hoved og en krop, der langsomt bliver tyndere mod den bagerste finne. I Danmark lever havkatten som bundfisk på 20 til 400

meters dybde i Nordsøen, Skagerrak og de nordlige dele af Kattegat. Den foretrækker fast havbund med stenrev og klipper, hvor den jager ved at ligge stille på bunden eller ved at glide langsomt rundt mellem sten og tang. Føden består mest af muslinger og snegle, men også krabber og hummere. De solide tænder kan nemt knuse selv mest kraftige sneglehus og muslingeskaller.

Netop omkring pinse er havkatten i sæson, og det er derfor oplagt at skabe en hyggelig pinsetradition med havkatten i centrum for måltidet.





Stegt havkat

i rygeostsauce med hvide og grønne asparges

INGREDIENSER

Til 4 pers.
600 g filet af havkat
1 bdt. grønne asparges
1 bdt. hvide asparges
100 g rygeost
2 dl fiskefond
2 dl piskefløde
250 g cherrytomater
4 radiser
1 klat smør
1 bdt. purløg
5 dl neutral olie
Salt og peber

Pynt:
Kørvel
Stedmoderblomster

FREM GANGSMÅDE

Kog fiskefonden op med piskefløde og rygeost. Skum saucen op ved at blende med en stavblender. Herved samles de forskellige smagsnuancer til en lækker sauce.
Blend neutral olie og hakket purløg i 5 minutter i en blender. Resultatet bliver den flotteste purløgsole, der lægger sig som små, grønne perler i den lyse sauce ved anretningen.
De grønne og hvide asparges skylles godt og den nederste trevlede del skæres eller knækkes af. De hvide asparges skrælles forsigtigt. Giv begge slags asparges et hurtigt opkog i en gryde med lidt vand og en klat smør. Husk de skal have bid – så smager de allerbedst. Skær dem i mindre stykker. Cherrytomater halveres og bages i ovnen ved 180°C varmluft i 15 minutter. Skær skiver af radiser på et mandolinjern.
Del havkatfileten i passende stykker og steg dem på en varm pande i neutral olie i 2 minutter. Vend dem om til sidst og giv dem 30 sekunder før de tages af panden. Krydr med salt og peber.
Ved anretning placeres asparges samt tomater rundt i kanten og fisken lægges i midten. Hæld saucen ved og dryp med purløgsole. Pynt med radiser, blomster og kørvel.





Ristet havkat

med dampede muslinger i hummerbisque

INGREDIENSER

Til 4 pers.
600 g filet af havkat
1 net blåmuslinger
1 dl hvidvin
1 liter hummerfond
2 dl piskefløde
¼ bdt. basilikum
3 stilke bredbladet persille
6 cherrytomater

Pynt
Morgenfrueblomster

FREMGANGSMÅDE

Blåmuslingerne skylles og renses for eventuelt "skæg". Vær opmærksom på at muslinger, der er åbne, skal lukke sig ved et let slag på skallen. Gør de ikke det, skal de kasseres. Desuden skal muslinger, der ikke har åbnet sig under kogningen, kasseres. Hummerfonden koges op og piskefløden tilsættes. Skum bisquen op ved at blende med en stavblender lige inden servering. Hæld hvidvin i en gryde sammen med muslingerne og giv dem et kort opkog med låg på – dampen vil åbne muslingerne, og de er klar til at blive serveret. Rist stykker af havkatfileten i neutral olie på en varm pande i 2 minutter. Vend dem om til sidst og giv dem 30 sekunder, før de tages af panden. Krydr med salt og peber. Skær tomaterne i kvarte og skrab kernerne ud. Ved anretning placeres den ristede havkat i midten af tallerkenen og de dampede muslinger lægges rundt om. Hæld bisquen på og anret med bredbladet persille og basilikum. Pynt med morgenfrueblomster.





Pocheret havkat

i sauce beurre blanc med citrusperler og aspargesbroccoli

INGREDIENSER

Til 4 pers.
600 g filet af havkat
8 aspargesbroccoli
4 gulerødder
250 g smør (skåret i små tern)
1 dl hvidvin
1 skalotteløg
1 citron
50 g citrusperler
50 g ørredrogn

Pynt
Spiselige blomster

FREMANGSMÅDE

Skær havkatfileten ud i fingretykkede strimler – og flet dem sammen til små rosetter.
Klargør grøntsagerne og hak skalotteløg fint. Skær de skrællede gulerødder i mindre stykker. Hæld hvidvin og løg i en lille gryde og reducer til der næsten ingen væske er tilbage. Pisk dernæst stille og roligt tern af smør ud i væsken. Smag sauceen til med salt og peber samt citronsaft – det er vigtigt at sauceen får godt med syre fra hvidvin og citronsaft, da den indeholder meget smør. Damp aspargesbroccoli i 3 minutter sammen med gulerødder. Havkatrosetterne pocheres (tilberedning lige under kogepunktet) i 2-3 minutter. Krydr med salt og peber.
Ved anretning pyntes retten med ørredrogn og citrusperler samt de spiselige blomster.



FISK SKAL KØBES HOS FISKEHANDLEREN

WWW.FISKEHANDLERNE.DK/FIND-FISKEHANDLER

