

Glasiertes Wildlachsfilet auf Süßkartoffelstampf



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Kontakt:

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn
Tel: 0228-94 37 87-0 | Fax: 0228-94 37 87-7
E-Mail: info@mk-2.com



Glasiertes Wildlachsfilet auf Süßkartoffelstampf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

→ Fisch:

300 g Alaska Wildlachsfilet
1 EL Zitronensaft
3 EL Ahornsirup
Weißer Pfeffer
Kräuter der Provence
Olivenöl
Salz

→ Süßkartoffelstampf:

400 g Süßkartoffeln
60 ml Zitronensaft
Butter
Weißer Pfeffer
Salz

→ Krautsalat:

130 g fein geschnittener
Weißkohl
1 Möhre
Zucker
2 EL Milch
2 EL Salatmayonnaise
2 EL Buttermilch
2 TL Senf mittelscharf
2 TL Branntweinessig
Salz

- Wildlachsfilet bereits am Vortag auftauen lassen. Krautsalat ebenfalls am Vortag zubereiten. Hierfür Kohl leicht salzen und mürbe kneten. Ca. 30 Minuten kalt stellen und anschließend mit der fein gehobelten Möhre vermengen. Für die Vinaigrette Salatmayonnaise, Buttermilch, Senf und Branntweinessig verrühren. Den Salat 24 Stunden in der Marinade ziehen lassen.
- Aus Öl, Kräutern und Zitronensaft eine Marinade herstellen und den Fisch darin für ca. 2 Stunden einlegen. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in gesalzenem Wasser kochen. Anschließend grob stampfen und mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.
- Wildlachs würzen und in einer Pfanne anbraten. Filet mit Ahornsirup bestreichen und fünf Minuten bei 180°C im Ofen backen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten / 24 Stunden marinieren

Nährwerte pro Portion: Energie: 738,2 kcal / 3086,5 kJ
Eiweiß: 33,7 g | Fett: 24,3 g | Kohlehydrate: 91,6 g



Wild, Natürlich & Nachhaltig*



PERSONLICHE GASTRONOMIE



Alaska Klieschen- Saltimbocca



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Kontakt:

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn
Tel: 0228-94 37 87-0 | Fax: 0228-94 37 87-7
E-Mail: info@mk-2.com



Alaska Klieschen-Saltimbocca

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

→ Fisch:

200 g Alaska Klieschen-Filet

50 g Schinkenspeck

Frischer Salbei

Olivenöl

Mehl

Weißer Pfeffer

Salz

→ Pommes frites:

400 g Pommes frites

Paprikagewürz, edelsüß

Salz

→ Tomaten-Zwiebel-Relish:

2 gewürfelte Zwiebeln

1 Tomate

1 EL Tomatenmark

Olivenöl

Pfeffer

Paprikagewürz

Cayennepfeffer

Salz

- Klieschen-Filets bereits am Vortag auftauen. Für das Relish Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig anschwitzen. Tomaten würfeln und zusammen mit Tomatenmark und etwas Wasser hinzufügen, mit Gewürzen abschmecken und bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Fisch vor dem Braten würzen und mit einem Salbeiblatt und Speck belegen. Filets falten, in Mehl wenden und in einer heißen Pfanne mit Öl braten.
- Pommes frites in der Fritteuse in 180°C heißem Öl frittieren und anschließend nach Belieben mit Salz und edelsüßem Paprikapulver würzen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte pro Portion: Energie: 802,8 kcal / 3340,9 kJ
Eiweiß: 34,8 g | Fett: 42,4 g | Kohlehydrate: 66 g



Wild, Natürlich & Nachhaltig*



PERSONLICHE GASTRONOMIE



Kabeljaufilet auf Kaisergemüse



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Kontakt:

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn
Tel: 0228-94 37 87-0 | Fax: 0228-94 37 87-7
E-Mail: info@mk-2.com



Kabeljaufilet auf Kaisergemüse

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

→ Kabeljau:

300 g Alaska Kabeljaufilet
1 EL Zitronensaft
Mehl
Olivenöl
Salz

→ Kaisergemüse:

240 g TK-Kaisergemüse
Margarine
Weißer Pfeffer
Salz

→ Mango-Currysauce:

60 ml Mango-Fruchtsaft
30 ml Kochsahne
90 ml Milch, 1,5 % Fett
Butter
1 EL gelbe Currypaste
1 TL Ceylon-Curry
Mehl
Weißer Pfeffer
Salz

→ Nudeln:

250 g Penne

- Kabeljaufilet bereits am Vortag auftauen.
- Nudeln in Salzwasser al dente kochen. Für die Zubereitung der Mango-Currysauce zunächst etwas Butter schmelzen und mit Mehl anschwitzen bis es leicht bräunt. Mangosaft sowie Milch und Kochsahne unterrühren. Anschließend Currypaste und Currypulver hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Währenddessen Gemüse würzen und im Dampfgarer bissfest garen. Anschließend in einem Topf in Margarine schwenken.
- Fischfilets sorgfältig säubern und nach Belieben salzen. Filets in Mehl wenden und in einer Pfanne mit heißem Öl knusprig anbraten und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion: Energie: 806,2 kcal / 3363,1 kJ
Eiweiß: 41,8 g | Fett: 21,9 g / Kohlehydrate: 106,3 g



Wild, Natürlich & Nachhaltig*



PERSONLICHE GASTRONOMIE

