



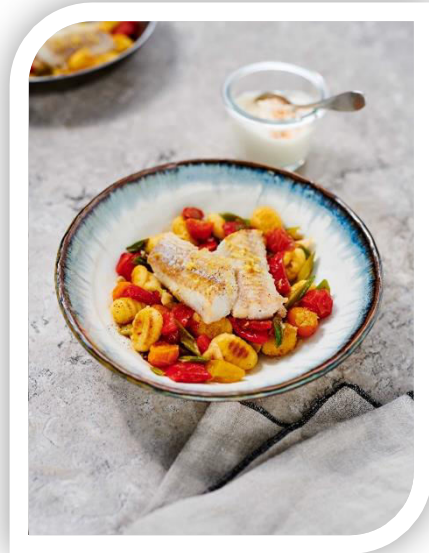
Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Seelachs-Gnocchi-Pfanne

---

## Zutaten für 4 Personen:

600 g Alaska Seelachsfilet  
200 g Schmand  
Räucherpaprikapulver  
1 Bio-Zitrone  
3 EL Olivenöl  
4 Lauchzwiebeln  
600 g Gnocchi (Kühlregal)  
60 g Grillpaprika (Glas)  
300 g (bunte) Kirschtomaten  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



## Zubereitung:

1. Schmand mit Räucherpaprikapulver und Salz würzen. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 2 Esslöffel Öl mit etwas Zitronenabrieb und -saft in einer Pfanne erhitzen, die Seelachsstücke dazugeben, ca. 5-7 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
2. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und waschen. Gnocchi mit übrigem Öl in die Pfanne geben und goldbraun braten. Grillpaprika in Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren, mit der Grillpaprika und den Lauchzwiebeln zu den Gnocchi geben und kurz mitbraten. Gnocchi-Mischung mit Räucherpaprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Seelachsstücke auflegen und abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Seelachs-Gnocchi-Pfanne auf Tellern anrichten und mit dem Räucherpaprika-Schmand servieren.

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

## Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 700 kcal/ 2640 kJ

Eiweiß: 41 g

Fett: 33 g

Kohlenhydrate: 56 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten