



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachs auf Rote Bete Carpaccio

Zutaten für 4 Personen:

1 TL süßer Senf
1 EL feine Kapern (Nonpareilles)
1 EL Kapernsud
2 EL Apfelessig
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz
5 EL Salatöl (z.B. Traubenkernöl)
200 g Birne
250 g gegarte Rote Bete, im Vakuum
120 g Feldsalat
4 Filets vom Alaska Seelachs à 140 g
15 ml Olivenöl
Zitronenpfeffer



Zubereitung:

1. Für die Vinaigrette Senf, Kapern, Kapernsud, Essig, Pfeffer sowie etwas Salz verrühren, nach und nach das Öl unterschlagen.
2. Birne waschen und zusammen mit Rote Bete in dünne Scheiben hobeln, auf vier Tellern anrichten und salzen sowie pfeffern. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern, dann auf dem Carpaccio anrichten.
3. Die Fischfilets kalt abbrausen, sorgfältig trocknen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl von jeder Seite 2-3 Minuten braten, dann mit Salz, sowie Zitronenpfeffer würzen.
4. Seelachs zusammen mit der Vinaigrette auf dem Carpaccio anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: 40 min.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 370 kcal/1550 kJ
Eiweiß: 27 g
Fett: 24 g
Kohlehydrate: 10 g