



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Wildlachs-Carpaccio mit Couscoussalat

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

- 1 Limette, unbehandelt
- 2 Orangen
- Salz
- 200 g Couscous
- 40 ml Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimtpulver

Carpaccio:

- 600 g Alaska Wildlachsfilet, ohne Haut und Gräten
- 1 kleine Flug-Mango
- 1 rote Chilischote
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- 50 g Wasabi-Rauke (ersatzweise feine Rauke)



Zubereitung:

1. Für den Couscoussalat Limette heiß waschen, trocknen und Schale fein reiben. Von allen Zitrusfrüchten Schalen samt weißer Haut entfernen. Fruchtfilets herausschneiden, Fruchtkörper ausdrücken und Saft auffangen.
2. 250 ml Wasser mit etwas Salz aufkochen, Couscous und Olivenöl einrühren und zugedeckt bei ausgeschaltetem Herd garen lassen. Koriander und Kreuzkümmel in der Pfanne rösten, dann in Mörser zerstoßen und zusammen mit Zimt, Limettenschale und Zitrusfilets unter den Couscoussalat heben. Mit Salz und Zitrusaft abschmecken.
3. Für das Carpaccio Fischfilet kalt abbrausen, trocknen und ca. 30 Minuten anfrieren. Inzwischen Mango schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Für die Marinade 50 ml Zitrusaft mit Mango, Chili und Olivenöl vermengen. Zum Servieren Lachs in dünne Scheiben schneiden und auf vier Tellern anrichten. Fischscheiben salzen und mit der Marinade beträufeln.
4. Wasabi-Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit dem Couscoussalat auf dem Carpaccio anrichten.

Tipp: Besonders schön lässt sich der Couscoussalat mit einem Ring anrichten!



Zubereitungszeit: 45 min. Vor- und Zubereitung, 30 min. Anfrieren

Nährwerte:

Energie: 600 kcal/2520 kJ

Eiweiß: 33 g

Fett: 39 g

Kohlehydrate: 24 g KH