



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Wildlachsfilet mit Apfel

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Alaska Wildlachsfilet (aus der Mitte geschnitten)
Je 1 Granny Smith-, Boskop- und Renette-Apfel
Je 1 grüne und rote Paprikaschote
2 Tomaten
2 Zitronen
200 g Champignons
150 g Butter
Salz, Pfeffer
60 g Ketchup
50 g Kapern



Zubereitung:

1. Äpfel und Paprika putzen und entkernen. Tomaten häuten, Zitronen schälen, Champignons putzen. Alles in sehr kleine Würfel (Brunoise) schneiden und in 50 g Butter dünsten, salzen und pfeffern.
2. Inzwischen Alaska Lachsfilet waschen, trockentupfen, in 4 Stücke schneiden, würzen und im Dampfgarer 8 Minuten dämpfen.
3. Restliche Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Ketchup, Gemüse und abgetropfte Kapern zufügen und abschmecken. Lachs und Gemüse mit Sauce auf Tellern anrichten.

Tipp: Servieren Sie dazu einen kleinen Kräutersalat z. B. mit Blattpetersilie, Dill, Koriander, Kerbel und einigen Minzblättchen.

Vorbereitungszeit: 30 min

Garzeit: 15 min

Nährwerte pro Portion:

Energie: 560 kcal/2350 kJ

Eiweiß: 31 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 9 g

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,

fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org

Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute

Abdruck honorarfrei

Zwei Belegexemplare erbeten