



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Alaska Wildlachsfilets mit Chicorée und pinker Grapefruit

---

## Zutaten für 4 Personen:

2 tiefgefrorene nordpazifische Alaska  
Buckellachs Filets (à 250 g)  
25 g Ketalachskaviar  
2 Chicorée  
20 g Butter  
1 EL Honig  
2 pink Grapefruits  
Öl zum Braten  
Salz  
Pfeffer  
Schnittlauch oder Kerbel  
Honig zum Beträufeln



## Zubereitung:

1. Chicorée in Blätter teilen und putzen. Butter mit Honig leicht karamellisieren, Chicorée-Blätter darin kurz schwenken. Entstandenen Sud aufbewahren. Grapefruits dick schälen und quer in Scheiben schneiden. Im Chicoréesud marinieren.
2. Alaska Wildlachsfilets waschen, trocken tupfen, jeweils halbieren und in einer mit Öl ausgepinselten, beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 4 Minuten braten, würzen.
3. Chicorée-Blätter auf Teller verteilen. Lachsfilets und Grapefruitscheiben darauf anrichten. Mit Schnittlauchhalmen oder Kerbelblättchen, wenig Honig und etwas Lachskaviar garnieren.

**Tip:** Die leicht bittere Säure der Grapefruit harmoniert sehr gut mit Alaska Wildlachs.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Garzeit:** 12-15 Minuten (in der Folie: 20 Minuten)

### 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