



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gefüllter Wirsing mit Alaska Wildlachs

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheiben geräucherter Alaska Silberlachs
1 Kopf Wirsing
Salz
100 g Möhren
100 g Zucchini
400 g frischer wilder Alaska Königslachs
1 Bund Basilikum
80 g Butter
Pfeffer
200 ml Geflügelfond



Zubereitung:

1. 4 große Außenblätter vom Wirsing ablösen und beiseite legen, Rest grob hacken. Wirsingblätter in reichlich Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren, herausheben und kalt abschrecken. Gehackten Kohl 10 Minuten im Wasser kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Möhren schälen, Zucchini putzen und beides in sehr kleine Würfel schneiden. Frischen Alaska Königslachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Möhren, Zucchini und gehacktem Basilikum in 30 g heißer Butter 8-10 Minuten schmoren, salzen und pfeffern.
3. Wirsingblätter nebeneinander auf ein sauberes Küchenhandtuch legen, mit je 1 Scheibe geräuchertem Alaska Silberlachs belegen. Gehackten Kohl und Gemüse-Lachsmischung jeweils in die Mitte jedes Blattes geben. Blätter so darum schlagen, dass runde Kugeln entstehen. Übrige Butter in einem Bräter schmelzen, Wirsingkugeln hinein setzen, Geflügelfond zugeben und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 110 °C ca. 10 Minuten schmoren.

Tipp: Halbieren Sie die Wirsingkugeln, damit die Füllung sichtbar wird und servieren Sie sie in einzelnen Auflaufförmchen.

Vorbereitungszeit: 30 min

Garzeit: 35 min

Nährwerte pro Portion:

Energie: 800 kcal/3360 kJ
Eiweiß: 71 g
Fett: 52 g
Kohlenhydrate: 8 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



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