



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Alaska Wildlachs // Salatherz Kimchi // Cashewcreme

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Alaska Wildlachs

4x à 80 g Alaska Wildlachsfilet  
20 g Olivenöl  
8 g Wild Alaska Seafood Seasoning

### Salatherz Kimchi

1 Knoblauchzehe  
2 g Kurkuma  
20 g Sesamöl  
8 g Frischer Ingwer  
10 g Miso Paste  
20 g Chiliflocken  
12 Romana Salatherzen  
Salz

### Kimchi Glasage

150 g Sud aus Salatherz Kimchi  
8 g Fischesauce  
20 g Olivenöl

### Frisch gebratene Salatherzen

4 Romana Salatherzen  
40 g Olivenöl  
30 g Butter  
Wild Alaska Seafood Seasoning

### Cashewcreme

150 g Cashewnüsse  
60 g Milch  
20 g Ahornsirup aus Kanada  
1 Zitrone  
Salz



## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 80°C Umluft vorheizen. Die Lachsfilets mit Olivenöl bestreichen und mit der Hautseite auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Filets zu einer Kerntemperatur von 45°C ca. 25 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und direkt mit Wild Alaska Seafood Seasoning gleichmäßig auf der Fleischseite würzen.
2. Für das Kimchi, die Salatherzen putzen und längs halbieren. Aus den restlichen Zutaten und etwas Wasser eine Paste anrühren und die Salatherzen damit marinieren. In ein Glasgefäß geben, beschweren und luftdicht verschließen. Mindestens 2 Wochen bei 28°C reifen lassen.

**Alaska Seafood Marketing Institute**  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

3. Für die Kimchi Glasage, den Kimchi Saft auffangen und erwärmen. Mit etwas Fischsauce und Olivenöl verfeinern und mit Pfeilwurzelsstärke leicht binden.
4. Die frischen Romana Salatherzen putzen und längs halbieren. Auf der Schnittfläche in etwas Olivenöl anbraten. Die Butter dazu geben und den Salat darin einmal wenden. 2 Minuten weiter garen, aus der Pfanne nehmen und direkt mit Wild Alaska Seafood Seasoning abschmecken.
5. Die Cashewnüsse in kaltem Wasser über Nacht einweichen lassen. Das Wasser abgießen und die Nüsse auf einem Papiertuch trocknen. Anschließend in einen Mixer geben und grob zerkleinern. Die Milch dazu geben und die Masse solange mixen, bis diese zu einer homogenen Creme wird. Mit Ahornsirup und Salz abschmecken. Zitronenzesten unterheben und kaltstellen.

**Nährwerte:**

Energie: 680 kcal/ 2850 kJ

Eiweiß: 25 g

Fett: 58 g

Kohlenhydrate: 13 g