



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Alaska Coholachs auf gebackener Selleriecreme mit Wurzelgemüsestroh und sautiertem Spinat

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Für den Lachs:

800 g Alaska Coholachs  
100 ml Rapsöl  
Salz, Pfeffer

### Für den Sellerie:

1 kg Sellerieknohle (ca. 1-2 Stück je nach Größe)  
200 ml Olivenöl  
1 Zitrone (Saft und Abrieb)  
Salz, Pfeffer

### Für den Spinat:

800 g Spinat  
1 Knoblauchzehe  
1 Schalotte  
4 EL Olivenöl  
3 EL Noilly Prat  
Salz, Pfeffer

### Für das Wurzelgemüsestroh:

150 g Möhre  
150 g Pastinake  
150 g gelbe Möhre  
Salz, Pfeffer  
1 L Frittieröl



## Zubereitung:

1. Für die Selleriecreme den Sellerie auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und bei 165°C circa 1,5 Stunden backen, bis der Sellerie weich ist. Anschließend herausnehmen, etwas auskühlen lassen und noch im lauwarmen Zustand die Schale mit Hilfe eines Messers entfernen. Den Sellerie in walnussgroße Stücke schneiden und gemeinsam mit dem Olivenöl, dem Zitronensaft sowie dem Zitronenabrieb mit einem Pürierstab oder Mixer zerkleinern, bis eine homogene Creme entstanden ist.
2. Für den Spinat den Knoblauch und die Schalotte fein hacken. Dann eine tiefe Pfanne erhitzen, Öl hinzufügen und das zuvor gehackte Gemüse darin glasig anschwitzen. Spinat und Noilly Prat hinzufügen und wenige Minuten darin schwenken, bis er eingefallen ist.
3. Für das Wurzelgemüsestroh das Frittieröl in einer Fritteuse oder einem Topf erhitzen. Dabei sollte eine Temperatur von 170°C nicht überschritten und der Topf groß genug



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

gewählt werden. Anschließend das Gemüse in feine Streifen schneiden und im heißen Fett ausbacken, bis es knusprig ist. Mit Hilfe einer Kelle herausnehmen, in eine Schüssel geben und salzen.

4. Den Lachs zunächst auf Gräten kontrollieren und gegebenenfalls entfernen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit Rapsöl erhitzen und den Lachs darin pro Seite circa 3-4 Minuten anbraten.
5. Zum Anrichten zunächst die Selleriecreme auf einen Teller geben. Darauf dann nacheinander zuerst den Spinat und dann den gebratenen Fisch drapieren. Das Ganze mit dem Wurzelstrohgemüse finalisieren. Wer mag, kann gutes Olivenöl um das Gericht herum träufeln.

**Arbeitszeit:** 1 Stunde

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde 50 Minuten (ohne Wartezeit)

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 1270 kcal / 5330 kJ

Eiweiß: 48 g

Fett: 109 g

Kohlenhydrate: 15 g