



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Zitronige Alaska Wildlachs Couscous-Bowl

Zutaten für 2 Portionen:

2 Alaska Wildlachsfilets á 125 g
2-4 Safranfäden (oder Kurkuma)
75 g Perlencouscous
2 EL Olivenöl
150 g Salatgurke
150 g Cherry Tomaten
1 rote Zwiebel
200 g Salat nach Wahl
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer



Für das Yuzu-Dressing:

1 kleine Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer
1 EL Reissessig
1,5 EL Yuzusaft (Asialaden, ersatzweise Zitronensaft)
1,5 EL Honig
1 TL Dijon Senf
1 TL Weiße Misopaste
1 Prise Salz
2,5 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
1 Prise schwarzer Pfeffer
1 Stück Bio-Orangenschale

Zubereitung Bowl:

1. 150 ml Wasser, Safran, Salz und Pfeffer in einen kleinen Topf geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Couscous einrühren und 12 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen. Gut abtropfen, dann mit 1 Esslöffel Olivenöl vermengen und abkühlen lassen.
2. Gurke schälen, halbieren und in halbe Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Alles mischen.
3. Salat putzen, waschen, trockenschleudern und kleinzupfen.
4. Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen, mit restlichen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
5. Wildlachsfilets waschen, trockentupfen und mit je 1 Esslöffel Dressing marinieren. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Salat auf zwei Bowls verteilen. Je 1 Esslöffel Dressing darüber träufeln. Couscous, 1 Teelöffel Dressing und Zitronensaft vermischen und auf dem Salat verteilen. Gemüse Mischung und

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®

Wildlachsfilet auf der Bowl anrichten. Lachs mit restlichem Dressing beträufeln. Nach Belieben mit knusprig gerösteten Knoblauchscheiben garnieren.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Bowl:

Energie: 670 kcal/ 2810 kJ

Eiweiß: 33 g

Fett: 40 g

Kohlenhydrate: 40 g