



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

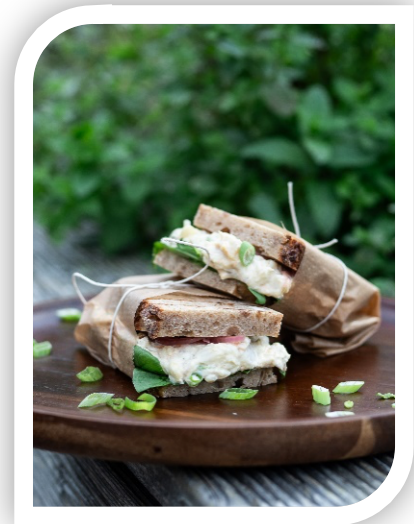
Stulle mit selbstgemachtem Seelachsaufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

4 Alaska Seelachsfilets (à ca. 200 g)
1 l Milch
4 Sternanis
1 Lorbeerblatt
2 Thymianzweige
4 Pimentkörner
150g Joghurt (1,5 % Fett)
150g Mayonnaise
Salz
Pfeffer
8 Scheiben Sauerteigbrot (Bauernbrot)

Für die gepickelten Zwiebeln:

100 ml Apfelessig
30 g Zucker
3 - 4 rote Zwiebeln



Zubereitung:

1. Für die gepickelten Zwiebeln 100 ml Wasser und Apfelessig in einem Topf erhitzen, Zucker unterrühren und in der Flüssigkeit auflösen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In ein Einwegglas füllen und mit der heißen (aber nicht kochenden) Essig-Zucker-Mischung übergießen, so dass alle Zwiebeln bedeckt sind.
3. Das Glas verschließen, abkühlen lassen und mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Milch in einer Auflaufform mit Sternanis, Lorbeerblatt, Thymian und Piment verrühren. Seelachsfilets waschen und in die Auflaufform legen. Die Filets sollten bedeckt sein. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 80 °C) ca. 35 Minuten garen.
5. Fisch aus der Auflaufform nehmen, abtropfen lassen und zusammen mit Joghurt und Mayonnaise zu einer Paste vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Brotscheiben tosten. Vier Scheiben mit dem Seelachsaufstrich bestreichen und die gepickelten Zwiebeln darauf verteilen. Mit einer weiteren Brotscheibe bedecken.

Tipp: Die gepickelten Zwiebeln halten im Kühlschrank circa eine Woche.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde + 15 Minuten (ohne Wartezeit)

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten

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



Nährwerte pro Portion:
Energie: 710 kcal/ 2980 kJ
Eiweiß: 46 g
Fett: 33 g
Kohlenhydrate: 56 g

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