

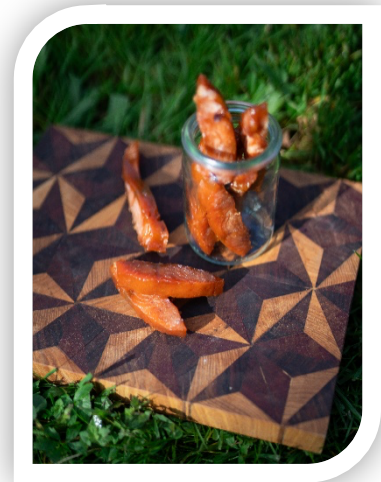


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Wildlachs Jerky mit Ahornsirup Glasur

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Alaska Wildlachs (am besten Silberlachs)
250 g grobes Meersalz
250 g brauner Zucker
6 EL kanadischer Ahornsirup



Zubereitung:

1. Lachs waschen, trocken tupfen und in 2 cm dicke Streifen schneiden. Salz und Zucker miteinander mischen.
2. Fisch in eine Schale geben, Zucker-Salzmischung darüber streuen und den Fisch damit komplett bedecken.
3. Für 24 Stunden (mindestens aber 12 Stunden) in den Kühlschrank stellen.
4. Lachs aus der Salz-Zucker-Mischung herausnehmen und überschüssige Mischung abspülen. Trocken tupfen.
5. Fischstreifen mit etwas Abstand zueinander in eine Schale legen. Erneut für 24 Stunden in den Kühlschrank stellen und trocknen lassen.
6. Lachsstreifen auf ein Backofenrost legen und im vorgeheizten (E-Herd: 80 °C) 3 – 5 Stunden garen. (Die Dauer richtet sich dabei nach dem Härtegrad des Jerkys)
7. Fisch stündlich mit Ahornsirup bestreichen.
8. Wenn das Jerky die gewünschte Konsistenz hat, aus dem Backofen holen und abkühlen lassen.

Tipp: Der Fisch verliert im Garprozess an Größe. Wer sein Jerky größer mag, sollte die Stücke demnach größer schneiden.

Zubereitungszeit: bis zu 5 Stunden (ohne Wartezeit)
Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:
Energie: 360 kcal/ 1510 kJ

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



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Eiweiß: 25 g
Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 28 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