



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Kabeljau mit Chili und Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

4 gefrorene nordpazifische Kabeljau-Rückenstücke (à 125 g)
2 Auberginen
1 gelbe Paprika
1 rote Chilischote
100 ml Olivenöl
Salz
Espelette-Chili (ersatzweise anderes mildes, grobes Chilipulver)
Petersilie



Zubereitung:

1. Alaska Kabeljau auftauen lassen. Auberginen, Paprika und Chili putzen, Paprika und Chili entkernen, in Streifen bzw. Scheiben schneiden.
2. Alaska Kabeljau waschen und trocken tupfen. In einer beschichteten Pfanne in 2-3 EL heißem Öl 10 Min. braten (ersatzweise in Salzwasser 8 Min. pochieren).
3. Inzwischen Gemüse in 2-3 EL heißem Öl in einer Pfanne ca. 10 Min. schmoren. Mit Salz abschmecken.
4. Gemüse auf Teller verteilen, Alaska Kabeljau darauf anrichten. Mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit etwas Espelette-Chili bestreuen. Mit Petersilie garnieren.

Tipp: Espelette-Chili unterstreicht, aber verändert den Geschmack des Fisches nicht. Sie können das Gemüse auch durch einige Zucchinischnitten ergänzen.
Für Eilige: schnelleres Auftauen in der Mikrowelle.

Auftauzeit: 1 Std im Kühlschrank

Zubereitungszeit: 20 min

Garzeit: 10 min

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten