



Gestatten, Alaska Seelachs

Die Bezeichnung „Alaska Seelachs“ kann durchaus irreführend sein. Weder stammt jeder Alaska Seelachs aus der nachhaltigen Fischerei Alaskas, noch ist der Fisch ein Verwandter des Lachses. Mit diesem hat er trotz seines Namens nichts gemein. Vielmehr gehört der Alaska Seelachs zur Familie der Dorsche und ist genetisch näher mit dem Kabeljau verwandt. Diesem ähnelt er mit seiner olivgrünen Farbe und den charakteristischen Bartfäden auch im Aussehen.

Der Seelachs kann bis zu 15 Jahre alt werden und eine Größe von etwas über einem Meter erreichen. Durchschnittlich sind gefangene Fische aber zwischen 30 und 80 Zentimeter lang und bringen um die 800 Gramm auf die Waage. Er lebt in Tiefen bis zu 300 Metern, wandert aber zur Nahrungssuche auch in flachere Gewässer, wo er meist nachts auf Beutefang geht.

Alaska Seelachs gehört weltweit zu den wichtigsten und fangstärksten Speisefischen. Als kostengünstige Alternative zu Lachs oder

Kabeljau hat sich sein Konsum in den vergangenen Jahren konstant gesteigert. Auch in Deutschland erfreut er sich großer Beliebtheit und gehört zu den meist verzehrten Fischen.

Auch wenn Alaska Seelachs nicht ausschließlich in Alaska gefangen wird, befinden sich in den kalten Gewässern des Nordpazifik und der Beringsee einige der größten Seelachsbestände der Welt. Seit mehr als zehn Jahren ist die Fangzone mit der Kennung FAO67, welche die Gewässer des nördlichsten US Bundesstaates markiert, mit dem MSC Siegel für nachhaltige Fischerei ausgezeichnet. Durch strikte Vorgaben der Behörden in Alaska werden die Fangmengen so reguliert, dass das Ökosystem nicht gefährdet wird. Auch der Verbraucher kann ganz einfach zum Schutz der Fischbestände beitragen, indem er beim Kauf auf die Herkunftsbezeichnung achtet. So lässt sich leicht kontrollieren, dass nur nachhaltig gefangener Fisch aus gesunden Beständen im Einkaufskorb landet.

Mehr als nur Fischstäbchen

Sein zartes Fleisch und milder Geschmack machen Alaska Seelachs auch bei Kindern und „Fischmuffeln“ beliebt. Verbrauchern begegnet er meist in Form von Fischstäbchen oder Schlemmerfilets und ist somit oft die erste geschmackliche Erfahrung mit Fisch und Meeresfrüchten. Trotzdem, oder gerade deswegen, wird er häufig als günstiger Fisch für die einfache Küche wahrgenommen. Dabei ist Alaska Seelachs ein Qualitätsprodukt und stammt zu hundert Prozent aus Wildfang. Vor Ort wird er direkt weiterverarbeitet und eingefroren, um sowohl Geschmack, als auch seine wertvollen Inhaltsstoffe zu erhalten. Wer Alaska Seelachs als reinen Fischstäbchenlieferanten abstempelt, unterschätzt sein kulinarisches Potential.

Mit seinem feinen, puren Geschmack gehört er zu den vielseitigsten Speisefischen. Ob gebraten, ge-

grillt, gedünstet oder im Ofen gegart, der Zubereitung sind keine Grenzen gesetzt. Alaska Seelachs schmeckt in leichten sommerlichen Gerichten, herzhaften Herbst- und Winterrezepten, ebenso wie in frischer Frühlingsküche. So findet er rund ums Jahr seinen Platz auf den Tellern. Glücklicherweise ist der Fisch aus Alaska tiefgefroren ganzjährig bei uns erhältlich. Es wird also Zeit über Fischstäbchen hinaus zu denken, denn dieser alte Bekannte verdient eine neue Chance und seinen Platz in der kreativen Küche.



Zubereitungstipp:

Alaska Seelachs wird direkt nach dem Fang frisch verarbeitet und tiefgefroren. So werden Geschmack und Nährstoffe perfekt konserviert.

In Alaska schwören Hobbyköche und Gastronome auf das Prinzip „Cook it Frozen“. Daher ist es auch kein Problem, wenn das Essen einmal schnell gehen muss. Der Fisch wird hier direkt in die heiße Pfanne gegeben und abgedeckt gebraten. Anschließend werden die Filets im Ofen weiter gegart. So dauert die Zubereitung gerade einmal knapp 15 Minuten.

Um den Fisch ungefroren zu verarbeiten, sollte er langsam im Kühlschrank aufgetaut werden. Am besten nimmt man ihn bereits am Vortag aus dem Gefrierschrank. Ist der Alaska Seelachs aufgetaut, genügt es, das weiße Fleisch kurz von beiden Seiten zu braten, bis der Fisch gar ist.

Ob gefroren oder aufgetaut, der feine Geschmack und die zarte Konsistenz von Alaska Seelachsfilets bleiben in beiden Fällen erhalten. So steht dem Fischgenuss nichts im Wege.

Alaska Seelachs auf Süßkartoffeln



Keep It Rollin'



Nicht nur optisch ein echtes Highlight: Das saftige weiße Fleisch lässt sich perfekt mit dem kräftig süßlichen Aroma der Süßkartoffel kombinieren. Eine cremige Hollandaise rundet die Komposition ab und verleiht dem Gericht das gewisse Etwas.



*Besonders lecker mit aromatischen Süßkartoffeln aus den USA!
Kleiner Tipp: Mit ihrem niedrigen glykämischen Index sind die süßen Knollen auch für Diabetiker bestens geeignet.*



Surimi Sommerrollen

Lassen sich auch mit geräuchertem Alaska Wildlachs hervorragend genießen!

Das süßliche Seelachs-Surimi harmoniert perfekt mit knackiger frischer Gurke, fruchtiger Mango und würzigem Basilikum. Für den besonderen Kick wickeln wir noch Erdnüsse mit ins Reispapier.



An die Pfanne, fertig, los!

*Unser Tipp:
auch köstlich mit
saftigem
Pazifischen Kabeljau!*

Pannfisch mit Bratkartoffeln

In Hamburg ist Pannfisch mit Bratkartoffeln eine echte Spezialität. Wir verfeinern die nordische Senfsauce mit fruchtiger Orange. Das sorgt für eine frische Note, die wunderbar zum gebratenen Seelachs passt.

Alaska Seelachsfilet auf Kartoffelstampf

Ein Klassiker neu interpretiert: Als i-Tüpfelchen zur bewährten Kombination aus Fisch, Dill, Kartoffeln und Gurke empfehlen wir eine würzige hausgemachte Kräuterbutter.

*Nährwerte
100 g
Alaska Seelachsfilet:*

*Energie: 74 kcal
Protein: 16,7 g
Fett: 0,8 g
Natrium: 100 mg
Kalium: 338 mg
Calcium: 8 mg
Magnesium: 57 mg
Omega 3-Fettsäuren:
470 mg*

**Quelle: Deutsche See*

*Im Sommer eignet sich der
Alaska Seelachs in einer Grillschale
auch wunderbar fürs BBQ!*

Alaska - Nachhaltig Wild

Alaska Seelachs ist nur einer von unzähligen Fischen, die in Alaskas kalten, sauberen Meeren beheimatet sind. Durch eine nachhaltige Fischerei und einen schonenden Umgang mit der Natur wird dieser Artenreichtum für die Zukunft bewahrt.

Erfahren Sie alles über Alaska Seafood und die Fischereiprinzipien wild, natürlich, nachhaltig auf www.alaskaseafood.eu



Wild, Natürlich & Nachhaltig

Kontakt

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
c/o mk² marketing & kommunikation gmbh
Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn
Tel: +49 228-94 37 87-0
Mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org

www.alaskaseafood.eu
Facebook: [alaskaseafoodde](https://www.facebook.com/alaskaseafoodde)
Instagram: [AlaskaSeafood_de](https://www.instagram.com/AlaskaSeafood_de)

