



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachs Burger

Zutaten für 4 Personen:

4 Scheiben italienischer Speck (Pancetta), ersatzweise
8 Scheiben Speck
40 g getrocknete Tomaten, plus 20 ml Öl
½ Knoblauchzehe, frisch
100 g gegrillte Paprikafilets (Fertigprodukt aus dem Glas)
30 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund Rauke
1 Fleischtomate
4 Filets vom Alaska Seelachs à 120 g
1 EL Thymian, getrocknet
4 Burger-Brötchen



Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen und Blech mit Backpapier und Speck belegen, dann ca. 10-12 Minuten im Ofen kross backen.
2. Für das Pesto getrocknete Tomaten klein schneiden. Knoblauch abziehen und zusammen mit Paprika ebenfalls klein schneiden. Alles mit dem Tomatenöl und der Hälfte des Olivenöls pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
3. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern. Tomate kalt abbrausen und in Scheiben schneiden.
4. Fischfilets kalt abbrausen, sorgfältig trocknen und in einer beschichteten Pfanne in dem restlichen Olivenöl von beiden Seiten 2-3 Minuten braten, dann mit Salz, Pfeffer sowie Thymian würzen.
5. Die Brötchenhälften auf der Schnittfläche in einer großen Pfanne ohne Fett rösten, dann mit Pesto bestreichen und mit Fischfilet, Tomatenscheiben, Rauke sowie Speckchips zu Burgern belegen.

Zubereitungszeit: 45 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 550 kcal/2310 kJ
Eiweiß: 28 g
Fett: 36 g
Kohlehydrate: 27 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