



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gebratener Alaska Wildlachs auf cremigem Selleriepüree

Zutaten für 4 Personen:

Selleriepüree:

800 g Knollensellerie
Salz
Zucker
Zitronensaft
175 ml Sahne
150 g Crème fraîche

Fisch/Butter:

4 Limetten
½ Bund Blattpetersilie
4 Stück Alaska Wildlachs à ca. 125 g
20 ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer
80 g Butter
60 g Kapern



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Wildlachsfilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Sellerie schälen, klein schneiden und zugedeckt in einem Topf mit wenig Wasser, Salz, Zucker und etwas Zitronensaft weich kochen. Dann auf ein Sieb geben, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Gekochte Selleriestücke in einem Küchenhandtuch sehr sorgfältig ausdrücken. Kurz vor dem Servieren Sahne mit Crème fraîche aufkochen und zusammen mit Selleriemus in einer Küchenmaschine mindestens 5 Minuten pürieren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
3. Für den Fisch Limetten komplett von der Schale befreien und in Scheiben schneiden (alternativ die Filets herausnehmen und den Saft auspressen). Petersilie von den Stielen zupfen und grob schneiden. Lachsfilets kalt abbrausen und trocknen, dann in einer großen Pfanne in Öl bei großer Hitze beidseitig scharf anbraten. Anschließend salzen sowie pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
4. Butter in die Pfanne geben und leicht bräunen, dann Limettenscheiben sowie Kapern unterschwenken. Fisch wieder in die Pfanne geben und zugedeckt bei ausgeschaltetem Herd ziehen lassen. Zusammen mit Selleriepüree und Petersilie servieren.

Zubereitungszeit: 20 min

Nährwertangaben pro Portion:

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



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Energie: 740 kcal / 3100 kJ
Eiweiß: 29 g
Fett: 65 g
Kohlenhydrate: 6 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