

# Oh My COD

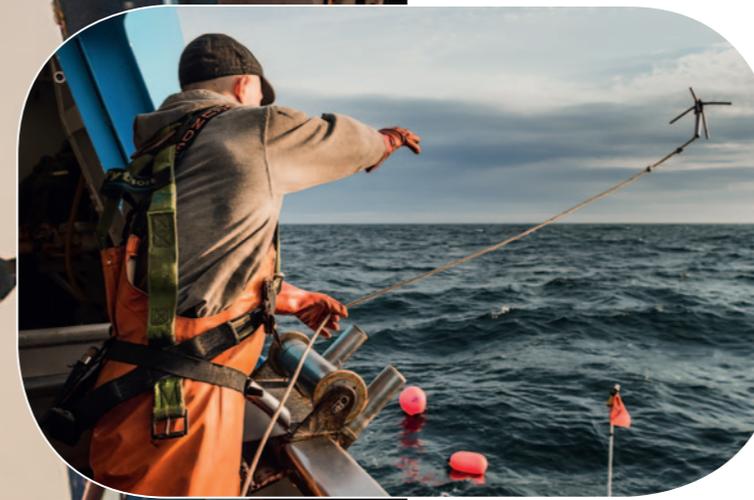
Alaskas  
Kulinarische Schätze



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Der Kabeljau, in den USA „Cod“ genannt, ist weltweit einer der meistverzehrteten Speisefische und wichtiger Bestandteil der modernen Fischerei. Auf unsere Teller kommt pazifischer Kabeljau aus den nachhaltigen Fischereien in Alaska, wo der Fisch in den kalten, klaren Wassern des Nordpazifiks und des Beringmeeres beste Lebensbedingungen findet. In Tiefen von bis zu 250 Meter wachsen die Raubfische heran und ernähren sich von natürlichen Nahrungsquellen wie Muscheln, Krabben und Jungfischen. In den wärmeren Sommermonaten wandert der Kabeljau in seichte Gewässer von um die 100 Meter Tiefe, während er sich im Herbst zum Laichen wieder in die tieferen Regionen oberhalb des Alaska Kontinentalschelfs zurückzieht. Die Tiere können bis zu 20 Jahre alt werden und ein maximales Gewicht von 18 kg erreichen. Das ist allerdings eher ungewöhnlich, in der Regel wiegt ein Kabeljau zwischen 3 und 4,5 kg.

## Es grüßt der ALASKA KABELJAU



Gefischt wird mit Langleinen, Fischfallen sowie Ruckelleinen. Für alle Methoden gilt, es wird nur so viel gefangen, wie ökologisch unbedenklich ist, um die Bestände gesund und stabil zu halten.

Der Fisch ist fester Bestandteil in den meisten Küchen des europäischen Kontinents. So wird er in England gerne für das traditionelle Fish & Chips verwendet, in Portugal ist der stark gesalzene und getrocknete Kabeljau als Bacalao eine beliebte Delikatesse, während er in Deutschland zum Beispiel als Hamburger Pannfisch serviert wird. So repräsentiert der pazifische Kabeljau weltweit die nachhaltige Fischerei Alaskas.





# Ein echter UREINWOHNER

Seit jeher lebt der pazifische Kabeljau in den sauberen Gewässern vor Alaskas rauer Küste und war so schon immer Bestandteil des Ökosystems im hohen Norden der USA. Davon profitierten auch bereits die ersten Menschen in Alaska, für die der Kabeljau eine wichtige und begehrte Nahrungsquelle war. Das hat sich bis heute nicht verändert und die Nachfrage nach dem großen Weißfisch ist in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen.

Heute ist die moderne Kabeljaufischerei in Alaska eine der größten und ertragreichsten des gesamten Bundesstaates. Damit dies auch in Zukunft so bleibt, wird streng auf einen verantwortungsvollen Umgang mit den Fischbeständen und der maritimen Umwelt geachtet, um eine nachhaltige Nutzung sicherzustellen. So wird sich der Kabeljau, als einer der ältesten Bewohner Alaskas, auch in ferner Zukunft dort noch heimisch fühlen.



## Die **GESUNDE** Wahl

Pazifischer Kabeljau besticht nicht allein durch seinen feinen Geschmack, er ist auch eine perfekte Wahl für eine gesundheitsbewusste Ernährung. Gerade einmal 100 Kalorien und weniger als 1 g Fett pro 100 g machen das zarte, weiße Fleisch ideal für figurbewusste Genießer. Zudem liefert der Fisch starke 23 g Eiweiß und ganze 280 mg Omega-3-Fettsäuren. Diese sind besonders wertvoll, da der menschliche Körper sie nicht selbst produzieren kann und auf eine ausreichende Versorgung durch die richtigen Lebensmittel angewiesen ist. So unterstützt der Verzehr von Kabeljau aus Alaska die Gesundheit und sollte in keiner ausgewogenen Ernährung fehlen.

## **KABELJAU – Ein echter Alleskönner**

Kabeljau ist einer der beliebtesten Speisefische weltweit und das hat seinen Grund. Mit seinem milden Geschmack ist er ideal für unzählige Gerichte und Zubereitungsmöglichkeiten geeignet, wodurch der Fantasie beim Kochen keine Grenzen gesetzt sind. Der pazifische Kabeljau kann gegrillt, gebacken, pochiert, gedämpft oder gebraten werden. Das macht ihn zum Highlight für Fingerfood, in kreativen Vorspeisen und Appetizern oder leichten und innovativen Hauptspeisen. Seine feste, aber dennoch zarte Konsistenz sorgt dafür, dass er bei der Zubereitung nicht zerfällt und einen schönen Biss behält. Das macht ihn bei Profi- und Hobbyköchen gleichermaßen beliebt. Zudem bleiben seine wertvollen Nährstoffe bei der Zubereitung erhalten, wodurch der Fisch auch gesundheitsbewusste Verbraucher überzeugt. In Alaska wird der Kabeljau direkt nach dem Fang frisch verarbeitet und eingefroren. Dadurch werden Aroma und Nährstoffe perfekt konserviert. Da er bei uns das ganze Jahr über in gleichbleibend hoher Qualität als Tiefkühlprodukt erhältlich ist, lässt sich der Fisch wunderbar in allen erdenklichen Rezepten verwenden.



## CHILI- KABELJAU MIT MANGO- SALSA

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### MARINADE:

Frisch gemahlener  
bunter Pfeffer  
2 Bio-Limetten  
Feines Meersalz

#### FISCH:

4 Stücke  
Alaska Kabeljaufilet  
(ca. 800 g)  
Chiliflocken  
2 EL Pflanzenöl

#### MANGO-SALSA:

1 rote Paprikaschote  
3 Lauchzwiebeln  
1 Mango  
1 reife Avocado  
½ Bund glatte Petersilie  
½ TL brauner Zucker

# HOT Cod



# The Da Vinci COD

## GEDÜNSTETER KABELJAU AN RUCOLA- ZOODLES

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### FISCH:

½ TL bunte Pfefferkörner  
2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
3 EL Olivenöl  
4 Stücke Alaska  
Kabeljaufilet (ca. 800 g)

#### RUCOLA-ZOODLES:

2 Schalotten  
400 g Kirschtomaten  
2 Zucchini  
4 cl Noilly Prat  
60 g Rucola

grobes Meersalz, frisch  
gemahlener Pfeffer



## ZITRONEN- KABELJAU MIT SÜSSKARTOFFEL- TALERN

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### SÜSSKARTOFFEL-TALER:

500 g US Süßkartoffeln

3 Lauchzwiebeln

2 Eier

100 g Mehl

¼ TL getrockneter Salbei

Ca. 5-7 EL Paniermehl

#### SPINATGEMÜSE:

800 g frischer oder  
tiefgekühlter Spinat

1 Schalotte

2 ½ EL Butter

2 EL Crème fraîche

frisch geriebene Muskatnuss

#### FISCH:

1 kleine Bio-Zitrone

½ TL bunte Pfefferkörner

2 EL Olivenöl

4 Stücke Alaska  
Kabeljaufilet (ca. 800 g)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

# COD STEWART'S Favorite



# BEVERLY HILLS Cod

## ALASKA- KABELJAUFILLET MIT BACALAO- KRUSTE

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### FISCH:

160 g Bacalao

insgesamt 100 g Butter

80 g Pankobrösel

Salz

2 Flaschentomaten

60 g getrocknete Tomaten,  
in Öl eingelegt

½ Bund Basilikum

Schwarzer Pfeffer, frisch  
gemahlen

4 Stücke Alaska Kabeljaufilet  
(ca. 800 g)

20 g Mehl

20 ml Erdnussöl, zum  
Anbraten

30 g mittelscharfer Senf

#### BEILAGE:

2 Zweige Rosmarin

800 g US Süßkartoffeln

15 g kanadischer Ahornsirup



Wild, natürlich und nachhaltig – das ist Seafood aus Alaska. Seit jeher setzen die Fischereien im hohen Norden der USA auf Nachhaltigkeit. So gehen sie global mit gutem Beispiel für erfolgreiches und zukunftsorientiertes Wirtschaften voran.



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

**KONTAKT:**

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE

c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24 | 53111 Bonn

Tel: +49 228-94 37 87-0

Mail: [akseafodceu@alaskaseafood.org](mailto:akseafodceu@alaskaseafood.org)



[www.alaskaseafood.eu](http://www.alaskaseafood.eu)

Facebook: Alaska Seafood

Instagram: AlaskaSeafood\_de