



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Rücken vom Alaska Seelachs mit geräuchertem Tee und grünen Linsen

Zutaten für 4 Personen:

4 schöne Rückenstücke vom Alaska Seelachs (à 150 g)
200 g grüne Linsen
1 Zwiebel
80 g geräucherter Speck
1 Bouquet garni (Petersilie, Lauch, Sellerie, Lorbeer)
1 Bund Frühlingszwiebeln
10 g Puderzucker
20 g Butter
Salz, Pfeffer
1 TL Rauchteeblätter (z.B. Lapsang Souchong)
50 g getrocknete Tomaten
200 ml Crème double
Ca. 200 ml Fleischbrühe
Nach Belieben Rauke und gebratene Speckstreifen zum Garnieren



Zubereitung:

1. Linsen in kaltem Wasser waschen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken. Beides mit Speck am Stück und dem Bouquet garni in frischem Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten garen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in wenig Wasser mit Zucker und Butter schmoren, dabei rühren, bis die Flüssigkeit verdunstet und sie karamellisieren. Alaska Seelachsstücke waschen, trocken tupfen, auf ein Blech setzen und mit Salz, Pfeffer und Rauchteeblättern würzen.
3. Linsen abtropfen lassen, Speck herausnehmen und in kleine Würfel schneiden. Mit Tomaten, Crème double und Linsen zu den Frühlingszwiebeln geben und 10 Minuten garen, wenn nötig noch etwas Brühe angießen. Inzwischen Seelachsfilets im vorgeheizten Backofen bei 210 °C ca. 10 Minuten garen.
4. Linsengemüse auf Teller verteilen. Alaska Seelachs darauf anrichten, nach Belieben mit Teeblättern, Rauke und knusprigem Speck garnieren und sofort servieren.

Tipp: Der Rücken vom Alaska Seelachs kann durch Filet ersetzt werden.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: 35 Minuten

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