



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Wildlachs in Ahornsirup-Marinade mit Tomaten-Salat

Zutaten für 4 Personen:

Fisch:

4 Stücke Alaska Wildlachsfilet, ohne Haut (ca. 800 g)

Marinade:

2 ½ EL kanadischer Ahornsirup
Je 1 TL mittelscharfer und süßer Senf
2 EL Olivenöl

Dressing:

2 EL Olivenöl
1 Granatapfel
1 EL Walnussöl
5 EL roter Traubensaft
2-3 TL Himbeeressig

Salat:

600 g Tomaten
80 g Rucola
400 g Büffelmozzarella

Feines Meersalz, frisch gemahlener bunter Pfeffer



Zubereitung:

1. Wildlachs waschen und trocken tupfen. Für die Marinade 2 EL Ahornsirup, Senf und 2 EL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Wildlachs damit bestreichen und kurze Zeit kalt stellen.
2. Für das Salatdressing Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und dabei den Saft auffangen. Übriges Olivenöl, restlichen Ahornsirup, Walnussöl, Traubensaft, Essig, Granatapfelkerne und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Salat Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, die Tomaten in Scheiben schneiden und dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Rucola waschen, trocken schleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und mit zu den Tomaten geben. Mozzarella abtropfen lassen, grob zerpfeifen und auf der Tomaten-Rucola-Mischung anrichten.
4. Wildlachs in einer heißen beschichteten Pfanne 10-15 Minuten braten und während des Bratens mit der übrigen Marinade bestreichen. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, Wildlachs anlegen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 min

Nährwerte:

Energie: 850 kcal/ 3570 kJ
Eiweiß: 60 g
Fett: 57 g
Kohlehydrate: 24 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