



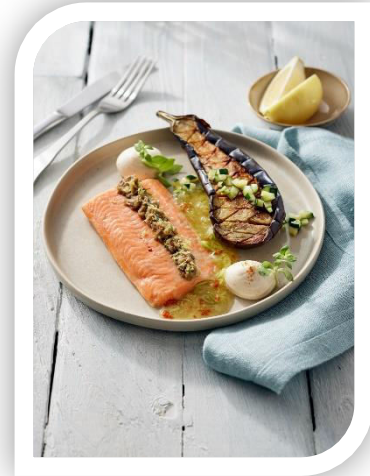
Wild, Natürlich & Nachhaltig®

WILDLACHSFILET mit Gewürzjoghurt und geschmorter Aubergine

Zutaten für 4 Personen:

4 Wildlachsfilets (ca. 140g pro Stück)
250 g Joghurt
40 g Harissa
2 Auberginen
100 ml Olivenöl
4 Auberginen
70 g Blattpetersilie
50 g Sesam weiß
5 g Zitronenabrieb
400 g Biozitrone
10 g Chilischote
350 g Frühlingslauch

Zum Garnieren:
1 Zucchini



Zubereitung:

1. Filets auf einem Blech mit Backpapier verteilen und bei 120°C für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei Heißluft garen.
2. Joghurt mit Harissa-Gewürz vermischen und bis zum Anrichten kaltstellen.
3. Auberginen halbieren und mit einem Messer ein feines Gitter auf die Schnittfläche der Aubergine schneiden. Hälften auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Schnittflächen leicht einölen. Hälften bei 180°C Heißluft im vorgeheizten Ofen für ca. 50 Minuten schmoren.
4. Für das Baba Ganoush das Fleisch von drei geschmorten Auberginenhälften auslösen und mit einem Messer zu einer Masse zerkleinern. Blattpetersilie fein hacken. Auberginenfleisch mit Sesam, Petersilie und Zitronenabrieb vermengen und bis zum Anrichten kaltstellen
5. Zitronen schälen und filetieren. Zitronenfilets zu einem Kompott hacken. Je nach Bedarf Chili Schote fein hacken und zugeben. Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und zugeben.
6. Den Lachs mit Baba Ganoush als Topping auf dem Teller anrichten. Die geschmorte Aubergine daneben platzieren und den Zitronen Kompott zwischen Lachs und Aubergine arrangieren. Die Aubergine mit kurzgebratenen Zucchini Würfeln

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®

ausgarnieren. Gewürzjoghurt in einen Spritzbeutel füllen und an beiden Enden des Lachsfilets punktuell aufspritzen.

Zubereitungszeit: 70 Min.

Nährwerte:

Energie: 740 kcal/ 3100 kJ

Eiweiß: 33 g

Fett: 53 g

Kohlenhydrate: 16 g