



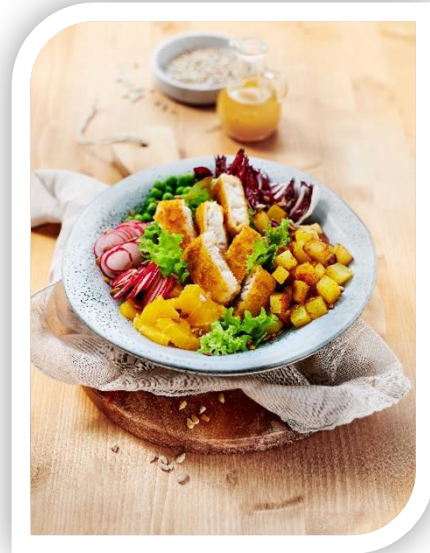
Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Alaska Seelachs Bowl

---

## Zutaten für 4 Personen:

4 Stücke Alaska Backfisch (Seelachs, ca. 800 g)  
200 g TK-Erbesen  
100 g Salat  
1 kleiner Radicchio  
1 Bund Radieschen  
2 Orangen  
6 EL Rapsöl  
2-3 EL heller Kräuteresig  
1-2 TL Ahornsirup  
400 g Kartoffeln  
½ TL Majoran, gerebelt  
2 EL Sonnenblumenkerne  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



## Zubereitung:

1. Erbsen in kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen und abschrecken. Schnittsalat waschen und trockenschleudern. Radicchio in Streifen schneiden, ebenfalls waschen und trockenschleudern. Von Radieschen das Grün entfernen, putzen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Eine Orange schälen, in Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln. Für das Dressing die übrige Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangensaft, 2 EL Öl, Essig und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Würfel schneiden, mit 2 EL Öl und Majoran vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Backofen ca. 20-25 Minuten knusprig goldbraun backen.
4. Sonnenblumenkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne rösten. Backfisch in 4 EL Öl von allen Seiten ca. 10 Minuten goldbraun braten.
5. Salatzutaten in dekorativen Bowls anrichten, mit dem Dressing beträufeln, Backfisch darauflegen und die Bowl servieren.

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten



**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 840 kcal/ 3520 kJ

Eiweiß: 31 g

Fett: 45 g

Kohlenhydrate: 72 g