



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Ofenkartoffeln à la Schlemmerfilet

---

## Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Schlemmerfilet, Sorte Bordelaise (= 400 g)  
4 Süßkartoffeln (à ca. 250 g)  
2 EL Olivenöl  
2 Frühlingszwiebeln  
1 gelbe Paprikaschote  
150 g Kirschtomaten  
120 g geriebener Käse  
40 g Pinienkerne  
Paprikapulver  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



## Zubereitung:

1. Das Schlemmerfilet auftauen lassen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln waschen, der Länge nach halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf das vorbereitete Backblech legen, die Schnittfläche dünn mit etwas Öl bestreichen, salzen und im vorgeheizten Backofen ca. 40-50 Minuten backen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und waschen. Die Kruste des Schlemmerfilets ablösen und den Fisch in Stücke schneiden. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Fischstücke in dem übrigen Öl anbraten, herausnehmen und warmstellen. Tomaten waschen, mit der Schlemmerfiletkruste in das Bratfett des Fisches geben und anbraten.
3. Paprika zufügen, abgedeckt ca. 10 Minuten garen und dabei regelmäßig umrühren. Die Süßkartoffelhälften bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und vorsichtig mit der Tomaten-Paprikamischung vermischen.
4. Die Füllung mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, wieder in die Süßkartoffelhälften füllen, mit den Fischstücken belegen, mit Käse bestreuen und im Backofen weitere ca. 10 Minuten backen. Pinienkerne grob hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Die Süßkartoffeln mit den Pinienkernen und den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten zzgl. Garzeit der Kartoffeln

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®*

**Nährwertangaben pro Portion:**

Energie: 670 kcal/ 2810 kJ

Eiweiß: 30 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 64 g