



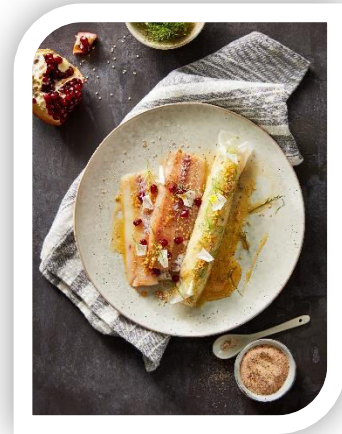
Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachsfilet // Fenchel Salat // Granatapfel

Zutaten für 4 Personen:

Alaska Seelachs
8x à 60 g Alaska Seelachsfilet
100 g Butter
30 g Gerösteter Sesam
10 g Wild Alaska Seafood Seasoning

Fenchel Sommerrolle
4 Reisblätter
2 Fenchel
40 g Holunderblüten Essig
60 g Karottenbruniose
20 g Olivenöl
Abrieb von einer halben Orange
Fenchelgrün
Salz



Zubereitung:

1. Butter in einer Pfanne leicht bräunen. Die Seelachsfilets darin für 2 Minuten je Seite anbraten und anschließend mit Wild Alaska Seafood Seasoning würzen. Mit etwas geröstetem Sesam bestreuen.
2. Den Fenchelstrunk entfernen, die Knolle in feine Streifen schneiden, salzen und durchkneten. Für 10 Minuten ruhen lassen, dann die restlichen Zutaten bis auf die Reisblätter unterrühren.
3. Die Reisblätter einzeln in kaltem Wasser für 2 Minuten aufquellen lassen. Noch feucht auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die obere Seite mit einem Tuch trocken tupfen, den Fenchelsalat leicht ausdrücken, längs auf den Reisblättern verteilen und fest einrollen.

Nährwerte:

Energie: 440 kcal/ 1840 kJ
Eiweiß: 29 g
Fett: 33 g
Kohlenhydrate: 5 g