



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Black Cod in Olivenöl konfiert // Pastinake // Koriander Pesto

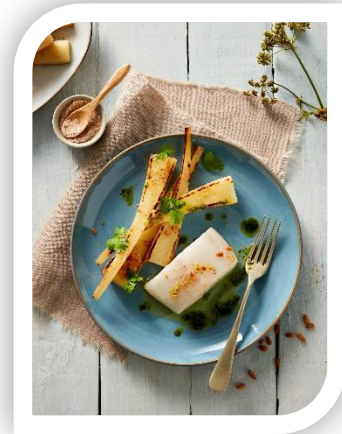
---

## Zutaten für 4 Personen:

Black Cod konfiert  
4x à 80 g Black Cod / Kohlenfischfilets ohne Haut  
400 ml Olivenöl  
10 g Wild Alaska Seafood Seasoning

Gebrannte Pastinake  
8 Pastinaken  
2 Lorbeerblätter  
3 Pimentkörner  
80 g Butter  
Salz

Koriander Pesto  
75 g Petersilie  
35 g Koriander  
150 g Oliven Öl  
60 g Geröstete Pinienkerne  
Abrieb einer Zitrone  
Salz



## Zubereitung:

1. Filets in einer Glas-Backform mit der Gewürzmischung einreiben und 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Den Ofen bei 80°C Umluft vorwärmen. Olivenöl in eine weitere Glas-Backform geben und auf 60°C erwärmen. Den Fisch in das warme Olivenöl legen und im Ofen 20 Minuten konfieren. Anschließend abtropfen lassen.
2. Pastinake schälen, längs halbieren und in kochendem Salzwasser mit etwas Lorbeer und Piment bissfest kochen. Auskühlen lassen und das Kochwasser zur Seite stellen. Die Butter mit den Gewürzen in einer Pfanne aufschäumen. Die gegarte Pastinake mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne leicht bräunen. Etwas Kochwasser dazugeben und die Pastinaken glasieren. Mit Salz abschmecken.
3. Für das Koriander Pesto, alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit einen Hand-Stabmixer zu einem Pesto verarbeiten. Etwas salzen und mit Zitronenabrieb abschmecken.

## Nährwerte:

Energie: 880 kcal/ 3690 kJ  
Eiweiß: 17 g  
Fett: 80 g  
Kohlenhydrate: 23 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