



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Alaska Black Cod mit gebackenem grünem Spargel, Erdbeer-Wildkräutersalat, Focaccia & Limette

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Für den Black Cod:

800 g Alaska Black Cod in 4 Filets à 200 g  
1 EL Miso  
4 EL kanadischer Ahornsirup  
2 EL Limettensaft  
1 EL Rapsöl

### Für den Spargel:

800 g grüner Spargel  
50 ml Olivenöl  
3 Stängel Rosmarin

### Für den Wildkräutersalat:

200 g Wildkräutermischung  
8 Erdbeeren  
Für das Dressing:  
5 EL Rapsöl  
2 EL Weißweinessig  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer

### Für das Focaccia:

500 g Weizenmehl 550  
200 ml lauwarmes Wasser  
1 EL Zucker  
½ Pkt. frische Hefe  
Salz, Pfeffer  
150 ml Olivenöl  
Salz

2 Limetten



## Zubereitung:

1. Für das Focaccia Hefe und Zucker in 200 ml lauwarmen Wasser auflösen und 5-10 Minuten stehen lassen. Währenddessen 500 g Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz vermengen. Anschließend mit 50 ml Olivenöl und Wasser angießen. Das Ganze zu einem homogenen Teig kneten und 15 Minuten lang abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Eine Fettpfanne mit 50 ml Öl beträufeln. Den Focaccia-Teig darauf geben und erneut 30-45 Minuten gehen lassen. Mit dem Finger Kuhlen reindrücken und mit 50 ml Öl und



*Wild, Natürlich & Nachhaltig®*

50 ml Wasser beträufeln. Den Teig in den Ofen geben und bei 170°C circa 25 Minuten backen. Die Focaccia ist gar, wenn es beim drauf klopfen hohl klingt.

3. Für den Spargel Rosmarin hacken und dann gemeinsam mit Olivenöl, Salz und Pfeffer den Spargel marinieren. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und 10 Minuten bei 180°C backen.
4. Miso, Sojasoße und Ahornsirup zu einer Marinade für den Black Cod vermengen. Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und den Fisch darin von beiden Seiten kurz anbraten. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Black Cod darauf platzieren. Mit der Marinade bepinseln und circa 5 Minuten im Ofen fertig garen.
5. Für den Salat die Zutaten für das Dressing mischen und den Salat damit marinieren. Die Erdbeeren vierteln.
6. Salat auf Tellern anrichten und mit den Erdbeeren dekorieren. Die Focaccia in Stücke schneiden und daneben platzieren. Den Spargel dazugeben. Die Limetten vierteln und jeweils 2 Viertel auf die Teller geben. Den Fisch auf den Spargel drapieren und mit der Soße aus der Backform begießen.

**Zubereitungszeit:** 1 Stunde (ohne Wartezeit)

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 1620 kcal / 6800 kJ

Eiweiß: 51 g

Fett: 106 g

Kohlenhydrate: 110 g