

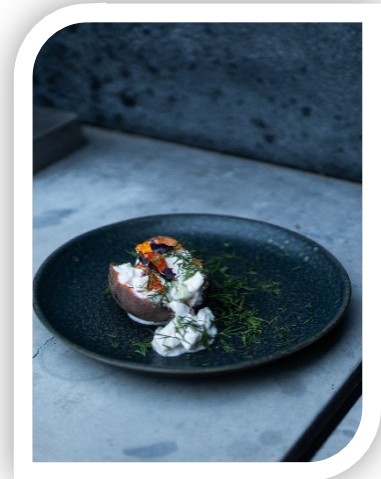


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Foliensüßkartoffel mit Alaska Seelachs Ceviche

## Zutaten für 2 Portionen:

2 Alaska Seelachsfilets (à ca. 200 g)  
2 amerikanische Süßkartoffeln (à 300 g)  
2 Limetten  
1 Chilischote  
1 Bund Schnittlauch  
Salz  
Pfeffer  
1 Apfel  
250 g Schlagsahne  
250 g Joghurt  
2 Lorbeerblätter  
5 Wacholderbeeren



## Zubereitung:

1. Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln, mit einer Gabel Löcher reinstechen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C/ Umluft: 160 °C) ca. 45 Minuten im Ofen garen.
2. In der Zwischenzeit Limetten auspressen, Chilischote halbieren, entkernen, sorgfältig waschen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Alles verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Seelachsfilets waschen, kleinschneiden, in die Limettenmischung legen und kaltstellen.
4. Apfel waschen, vierteln, entkernen, fein würfeln und mit Sahne und Joghurt zu einer Sauce verrühren. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, in der Mitte aufschneiden und ausdampfen lassen. Mit Fisch und Apfelsauce füllen. Nach Belieben mit Alaska Wildlachsrogen toppen.

**Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde**

**Arbeitszeit: ca. 40 Minuten**

**Nährwerte pro Portion:**

**Energie: 990 kcal/ 4160 kJ**

**Eiweiß: 48 g**

**Fett: 48 g**

**Kohlenhydrate: 84 g**

**Alaska Seafood Marketing Institute**  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoduceu@alaskaseafood.org  
Fotonachweis: Alaska Seafood  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten