

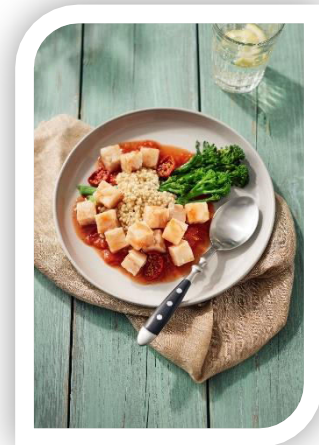


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

ALASKA SEELACHS mit gerösteter Gerste und geschmorten Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

600 g Seelachswürfel
250 g Perlgraupen
3,5 g Salz
250 g Kirschtomaten
80 g Olivenöl
4,5 g Salz
260 g Wilder Brokkoli



Zubereitung:

1. Seelachswürfel auf ein Blech mit Backpapier ausbreiten und im vorgeheizten Ofen bei 120°C für ca. 20 Minuten garen.
2. Für die geröstete Gerste Perlgraupen in einem Stieltopf langsam erhitzen und unter stetigem Wenden leicht rösten. Mit Wasser auffüllen und bei schwacher Hitze gar ziehen.
3. Kirschtomaten waschen und halbieren. Leicht salzen und gleichmäßig mit ein wenig Öl bedecken. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ca. 15 Minuten schmoren. Schmorsud auffangen.
4. Wilden Brokkoli in kochendem Salzwasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Anschließend in einer heißen Pfanne leicht anbräunen.
5. Anrichten: Die geschmorten Tomaten auf einem Gourmet Teller anrichten und den wilden Brokkoli auf die Tomaten legen. Die Stiele vom Brokkoli mit den Graupen bedecken. Zum Schluss die gegarten Seelachswürfel nach Belieben auf dem Gericht drapieren und das Gericht mit dem Schmorsud benetzen.

Zubereitungszeit: 40 min.

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



Nährwerte:

Energie: 560 kcal/ 2350 kJ

Eiweiß: 37 g

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 48 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Anspruchspartner: 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