



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Wildlachs mit Curry-Tomaten-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Curry-Tomaten-Sauce:

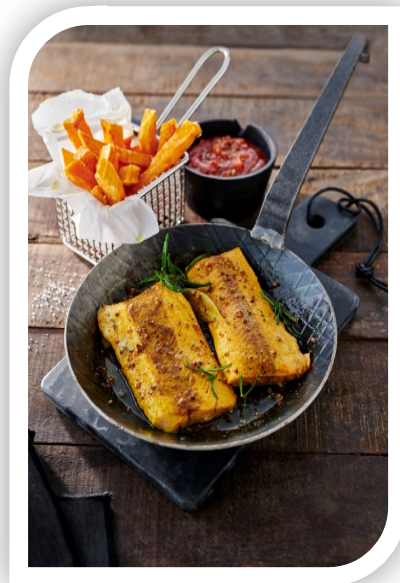
1 Schalotte
40 g Gewürzgurken
1 EL Butter
1 EL brauner Zucker
1 EL Currypulver
250 g passierte Tomaten (Konserven)
125 g Ketchup
1 EL Tomatenmark
½ TL Instant-Gemüsebrühe
1-2 TL Apfelessig
Salz

Süßkartoffel-Pommes:

1 kg Süßkartoffeln
130 g Stärke
200 ml Mineralwasser
1,5 kg Frittierfett
1 TL Salz

Fisch:

1 Zweig Rosmarin
2 EL Butter
1 Lorbeerblatt
2 Prisen Kurkuma, gemahlen
¼ TL Koriandersamen
4 Stücke Alaska Wildlachsfilet, ohne Haut (ca. 800 g)
1 Zitrone
Feines Meersalz, frisch gemahlener bunter Pfeffer



Zubereitung:

1. Für die Sauce Schalotte abziehen und mit den Gurken in Würfel schneiden. Schalotte in erhitzter Butter andünsten. Zucker überstreuen und leicht karamellisieren. Currypulver zufügen und anschwitzen. Passierte Tomaten, Ketchup, Tomatenmark, Brühe, Essig und Gurken zugeben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren und die Sauce mit Salz abschmecken.
2. Für die Süßkartoffel-Pommes Süßkartoffeln schälen, in Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Süßkartoffel-Pommes mit frischem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer kleinen Schüssel Stärke mit Mineralwasser glatt rühren. Die Süßkartoffel-Stifte in der Stärke-Mischung wenden, abtropfen lassen, in heißem Frittierfett goldbraun ausbacken und mit Salz würzen.
3. Rosmarin waschen, mit Butter, Lorbeer, Kurkuma und Koriander bei kleiner Hitze in einer Pfanne erhitzen. Wildlachs waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen, den

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



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Wildlachs damit beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Wildlachs in die Würzbutter geben und 15-20 Minuten bei kleiner Hitze dünsten.

4. Wildlachs mit Süßkartoffel-Pommes und Curry-Tomaten-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Wer es gerne besonders scharf mag, die Sauce noch mit Sambal Oelek abschmecken. Die Sauce hält sich 2-3 Wochen im Kühlschrank.

Die Pommes lassen sich auch prima im Backofen zubereiten. Dafür die Kartoffeln, wie oben beschrieben vorbereiten, erst in 2 EL Speisestärke und anschließend in ca. 5 EL Pflanzenöl wenden, gleichmäßig auf zwei Backblechen verteilen und bei 200°C 25-30 Minuten backen. Dabei zwischendurch mehrfach wenden und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std

Nährwerte:

Energie: 990 kcal/ 4150 kJ

Eiweiß: 45 g

Fett: 48 g

Kohlehydrate: 88 g