**Alaska Wildlachsfilet mit Apfel**

………………..……………………………………………….…….…



**Zutaten für 4 Portionen:**

600 g Alaska Wildlachsfilet (aus der Mitte geschnitten)

Je 1 Granny Smith-, Boskop- und Renette-Apfel

Je 1 grüne und rote Paprikaschote

2 Tomaten

2 Zitronen

200 g Champignons

150 g Butter

Salz, Pfeffer

60 g Ketchup

50 g Kapern

**Zubereitung:**

1. Äpfel und Paprika putzen und entkernen. Tomaten häuten, Zitronen schälen, Champignons putzen. Alles in sehr kleine Würfel (Brunoise) schneiden und in 50 g Butter dünsten, salzen und pfeffern.
2. Inzwischen Alaska Lachsfilet waschen, trockentupfen, in 4 Stücke schneiden, würzen und im Dampfgarer 8 Minuten dämpfen.
3. Restliche Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen. Ketchup, Gemüse und abgetropfte Kapern zufügen und abschmecken. Lachs und Gemüse mit Sauce auf Tellern anrichten.

**Tipp:** Servieren Sie dazu einen kleinen Kräutersalat z. B. mit Blattpetersilie, Dill, Koriander, Kerbel und einigen Minzblättchen.

**Vorbereitungszeit:** 30 min

**Garzeit:** 15 min

**Nährwerte pro Portion:**

Energie: 560 kcal/2350 kJ

Eiweiß: 31 g

Fett: 41 g

Kohlenhydrate: 9 g