



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Knuspriger Alaska Seelachs Filet mit Süßkartoffeln

---

## Zutaten für 4 Personen:

2-3 Zweige Rosmarin  
500 g Lauch  
800 g Süßkartoffeln  
30 ml Olivenöl  
Salz  
Pul Biber (z.B. in türkischen Läden erhältlich, ersatzweise Paprikapulver, rosenscharf)  
4 Filets vom Alaska Seelachs à 180 g  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
80 g Butter  
4 Scheiben Toastbrot



## Zubereitung:

1. Backofen auf 175 °C (150 °C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Rosmarin von den Stielen streifen und fein schneiden. Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einer Schüssel mit Lauch, Rosmarin sowie Olivenöl vermengen, dann mit Salz und Pul Biber würzen. Gemüse auf dem vorbereiteten Blech verteilen und 20 Minuten im Ofen vorgaren.
2. Fischfilets kalt abbrausen und sorgfältig trocknen, salzen sowie pfeffern. Seelachs auf dem Gemüse platzieren, mit 40 g Butter belegen und zusammen mit dem Gemüse weitere 10 Minuten im Ofen garen.
3. Toastbrot von der Rinde befreien und in einer Küchenmaschine grob mahlen. In einer Pfanne mit der restlichen Butter goldbraun braten und salzen. Die Knusperbrösel auf dem Fisch verteilen, mit dem Gemüse servieren.

**Zubereitungszeit:** 50 min.

## Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 560 kcal/2350 kJ  
Eiweiß: 37 g  
Fett: 25 g  
Kohlehydrate: 45 g