



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Wildlachs in Fenchel-Kartoffel-Ragout

Zutaten für 4 Portionen:

4 gefrorene Alaska Wildlachsfilets
(à ca. 125 g)
800 g Kartoffeln
2 Fenchelknollen (ca. 500 g)
2 Zwiebeln
2 EL Butter
50 ml trockener Wermut
400 ml Fischfond (Glas)
100 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
1 Bund Dill
Abgeriebene Schale von 1/4 unbehandelter
Zitrone
Heller Saucenbinder nach Belieben
1 Glas Alaska Wildlachs Kaviar (50 g)



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in der Schale ca. 10 Minuten vorgaren. Dann abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und in dicke Stücke teilen.
2. Fenchel putzen, Strunk entkernen und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides mit Kartoffeln in heißer Butter 3 Minuten andünsten. Mit Wermut ablöschen, Fond und Sahne angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. 3-4 Minuten zugedeckt garen. Gefrorene Lachsfilets abspülen, trockentupfen und im Ganzen zufügen. 5 Minuten mitgaren, dann Lachs mit einem Pfannenwender vorsichtig in mundgerechte Stücke teilen und weitere 5 Minuten zugedeckt garen.
3. Dillspitzen abzupfen und fein hacken. Ragout damit und mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben leicht andicken. Mit Lachskaviar garniert servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten, keine Auftauzeit

Nährwerte pro Portion:

Energie: 711 kcal
Kohlenhydrate: 45 g
Eiweiß: 43 g
Fett: 36 g

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten