

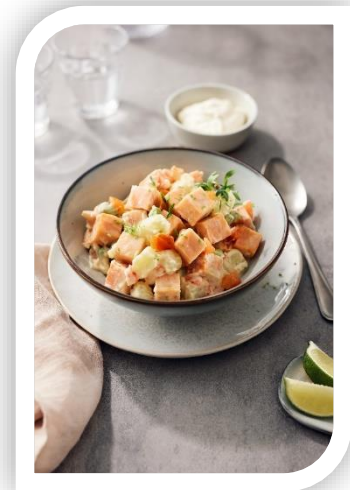


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

WIDLACHSWÜRFEL mit Limetten, Kartoffeln und Schöpfrahm

Zutaten für 4 Personen:

600 g Wildlachswürfel
700 g Kartoffeln, festkochend
300 g Schmand
5 g Limettenabrieb
400g Strauchtomaten
300g Sojabohnen, vorgegart



Zubereitung:

1. Wildlachswürfel auf einem Blech mit Backpapier auslegen und bei 120°C Heißluft im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Minuten garen.
2. Für die Kartoffeln au four die Kartoffeln schälen, und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in Salzwasser garkochen, abgießen. Tomaten vierteln und Fleisch rauslösen. Tomaten zu Concassée schneiden. Kartoffeln, Tomaten und Sojabohnen in einer heißen Pfanne schwenken, den Schmand zugeben und die Hitze reduzieren. Mit Limettenabrieb und Salz abschmecken.
3. Die Kartoffeln mit den Wildlachswürfeln vermengen und in einer Schale anrichten. Nach Belieben Schöpfrahm in einer kleinen Schale zum Gericht dazustellen. Das Gericht mit Limettenabrieb anrichten.

Zubereitungszeit: 35 Min.

Nährwerte:

Energie: 780 kcal/ 3270 kJ
Eiweiß: 48 g
Fett: 46 g
Kohlenhydrate: 39 g

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