

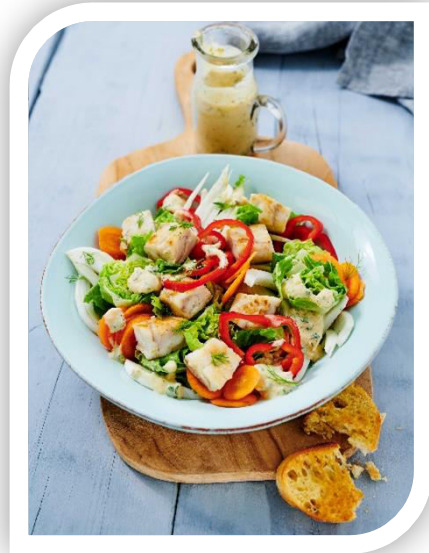


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Schlemmerfilet-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung Schlemmerfilet, Sorte Bordelaise (= 400 g)
2 Mini-Romana Salate
1 Fenchel
2 Möhren
2 rote Spitzpaprika
6 EL Rapsöl
200 g Ciabatta
2 EL Zitronensaft
2 EL gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Basilikum)
100 ml Apfelsaft
150 g Joghurt
2-3 EL heller Balsamicoessig
1 TL süßer Senf
1 TL Ahornsirup
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Schlemmerfilet auftauen lassen. Mini-Romana in Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Fenchel halbieren, den Strunk herausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln.
2. Paprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, die Paprika waschen und in Ringe schneiden. Die Kruste des Schlemmerfilets ablösen, in 1 EL erhitztem Öl anbraten, herausnehmen und abkühlen lassen. Ciabatta in Scheiben schneiden, mit 3 EL Öl in die Pfanne geben, knusprig rösten und herausnehmen.
3. Fischfilet in Stücke schneiden. Übriges Öl mit Zitronensaft erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Fischstücke dazugeben und ca. 5 bis 7 Minuten dünsten. Das Schlemmerfilettopping mit Kräutern, Apfelsaft, Joghurt, Essig, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Salatzutaten auf Tellern anrichten, den Fisch darauflegen, mit dem Dressing beträufeln, nach Wunsch mit Dillspitzen garnieren und mit dem Ciabatta servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 520 kcal/ 2180 kJ
Eiweiß: 21 g
Fett: 26 g

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

Kohlenhydrate: 45 g



Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprachpartner: 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