

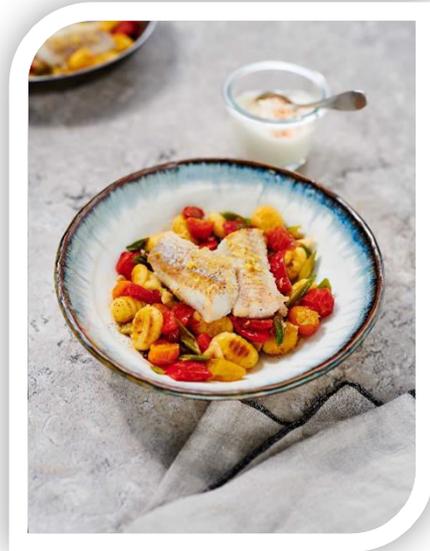


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Seelachs-Gnocchi-Pfanne

Zutaten für 4 Personen:

600 g Alaska Seelachsfilet
200 g Schmand
Räucherpaprikapulver
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
4 Lauchzwiebeln
600 g Gnocchi (Kühlregal)
60 g Grillpaprika (Glas)
300 g (bunte) Kirschtomaten
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Schmand mit Räucherpaprikapulver und Salz würzen. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. 2 Esslöffel Öl mit etwas Zitronenabrieb und -saft in einer Pfanne erhitzen, die Seelachsstücke dazugeben, ca. 5-7 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
2. Lauchzwiebeln putzen, in Ringe schneiden und waschen. Gnocchi mit übrigem Öl in die Pfanne geben und goldbraun braten. Grillpaprika in Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren, mit der Grillpaprika und den Lauchzwiebeln zu den Gnocchi geben und kurz mitbraten. Gnocchi-Mischung mit Räucherpaprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Seelachsstücke auflegen und abgedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Seelachs-Gnocchi-Pfanne auf Tellern anrichten und mit dem Räucherpaprika-Schmand servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 700 kcal/ 2640 kJ

Eiweiß: 41 g

Fett: 33 g

Kohlenhydrate: 56 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