



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachsfilet geräuchert // Geschmorte Kartoffel // Calabrese

Zutaten für 4 Personen:

Alaska Seelachsfilet
8x à 60 g Alaska Seelachsfilet
12 g Wild Alaska Seafood Seasoning
Olivenöl

Reduzierte Geflügeljus
10 ml Olivenöl
80 ml Rotwein
20 ml Ketjap Manis
20 ml dunkler Balsamessig
500 ml Geflügelfond

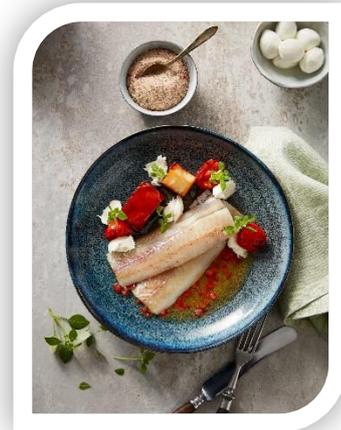
Geschmorte Kartoffeln
180 g Kartoffeln vorwiegend festkochend
250 ml Geflügeljus
Macis
Salz

Tomatenwasser
300g Sonnengereifte Strauchtomaten
30g Tomatenssig
5g Ketjap Manis
1 Zweig Basilikum
1 Zweig Petersilie
2g Koriander Körner
Olivenöl
Salz

Tomaten
16 Kleine Tomaten
120 ml Tomatenwasser

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 90°C Umluft vorheizen. Alaska Seelachsfilet in eine mit Backpapier ausgelegte Glas-Backform geben und mit Olivenöl bestreichen und für 30 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Alufolie abdecken. Durch eine kleine Öffnung mit einer Räucherpfefie Buchenholzrauch einströmen lassen. Öffnung verschließen und den Rauch für 10 Minuten einwirken lassen. Folie entfernen und mit Wild Alaska Seafood Seasoning würzen.
2. Rotwein, Ketjap Manis und Balsamessig in einen Topf geben und zu einem Sirup einkochen. Kurz vor dem Karamellisieren mit Geflügelfond aufgießen und auf die Hälfte reduzieren.



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



*Wild, Natürlich & Nachhaltig**

3. Die Kartoffeln schälen und in kleine Rechtecke schneiden, in Salzwasser mit Macis einmal aufkochen und 20 Minuten garen. Abgießen und anschließend Kartoffeln in der Geflügeljus noch einmal aufkochen, in eine ofenfeste Form füllen und bei 160°C 20 Minuten schmoren lassen.
4. Für das Tomatenwasser bei zwei Strauchtomaten Fruchtfleisch und Kerne trennen. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und kühlen. Die restlichen Strauchtomaten klein schneiden und zusammen mit dem Kernen mixen. Die Masse in ein feines Haarsieb geben und im Kühlschrank für 8 Stunden abtropfen lassen. Die Flüssigkeit in einer Schale auffangen. Das Tomatenwasser mit Tomatenessig und Ketjap Manis abschmecken. Die Kräuter hacken und darin 15 Minuten ziehen lassen und wieder rauspassieren. Etwas Olivenöl mit den Schneebeesen einrühren. Die Tomatenwürfel begeben.
5. Tomaten quer halbieren und auf der Schnittfläche in der Pfanne trocken anrösten. Die Tomaten wenden, mit Tomatenwasser ablöschen und etwas einkochen. Im Ofen bei 160°C Umluft 15 Minuten schmoren. Mit Büffelmozzarella anrichten.

Nährwerte:

Energie: 300 kcal/ 1260 kJ

Eiweiß: 35 g

Fett: 12 g

Kohlehydrate: 10 g