



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska Seelachs auf ofengegarten Süßkartoffelscheiben mit Blitz-Hollandaise

Zutaten für 4 Personen:

Gemüse/ Fisch:

- 1 Orange, unbehandelt
- 3 Zweige Rosmarin
- 800 g Süßkartoffeln
- 40 ml Honig
- 40 ml Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 4 Stücke Alaska Seelachs à ca. 130 g
- 4 Scheiben Schinken, luftgetrocknet und dünn geschnitten

Hollandaise:

- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Eigelb (M)
- 1 gehäufte TL Frischkäse, Doppelrahmstufe
- 120 g Butter



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Alaska Seelachsfilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Backofen auf 200°C (190°C Umluft) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Orange heiß waschen, trocknen: Schale fein reiben und Saft auspressen. Rosmarin von den Stielen streifen und fein schneiden. Süßkartoffeln schälen und in ein-zentimeterdicke Scheiben schneiden, dann mit Orangenschale, -saft, Rosmarin, Honig und Öl in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf dem Blech verteilen und insgesamt 30 Minuten im Ofen garen.
3. Inzwischen Fischfilets kalt abbrausen, trocknen und salzen, dann 10 Minuten vor Garzeitende der Süßkartoffeln auf das Blech geben, mit je einer Scheibe Schinken bedecken und zusammen mit dem Gemüse im Ofen garen.
4. Währenddessen für die Hollandaise Schnittlauch fein schneiden. Eigelb, Frischkäse und Salz in einen schmalen hohen Messbecher geben. Butter aufkochen und mit Hilfe eines Pürierstabs in einem dünnen Strahl auf die Eigelbmischung geben. Zum Schluss Schnittlauch unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit Süßkartoffeln, Seelachs und Schinchenchips servieren.

Zubereitungszeit: 40 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 740 kcal / 3100 kJ

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

Eiweiß: 35 g
Fett: 44 g
Kohlenhydrate: 48 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