



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gegrilltes Alaska Seelachs-Filet auf grünem Spargelsalat

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

400 g kleine Strauchtomaten
Pfeffer, frisch gemahlen
Zucker
Salz
insgesamt 40 ml Olivenöl
40 g Pinienkerne
1 Bund Kerbel
750 g grüner Spargel
3 EL Balsamessig
20 g sehr feine Kapern (Nonpareilles)

Salsa:

2 Limetten
400 g Melone (z.B. Galia)
½ Bund sehr feine Lauchzwiebeln
1 grüne Chilischote
Zucker
Salz

Fisch:

100 g rote Paprika
4 große Blätter Chinakohl
Salz
4 Alaska Seelachs-Filets à 200g, ohne Haut und Gräten
Anissamen



Zubereitung:

1. Backofen auf 100°C (90°C Umluft) vorheizen und Blech mit Backpapier belegen. Tomaten abbrausen, halbieren und mit Schnittfläche nach oben auf vorbereitetem Blech platzieren. Pfeffer, Zucker, wenig Salz und 20 ml Olivenöl über Tomaten verteilen. Ca. 70 Minuten im Ofen trocknen.
2. Inzwischen Spargel waschen, unteres Drittel schälen und Enden abschneiden. Spargelstangen in kochendem Salzwasser mit wenig Zucker 3-4 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Für das Dressing Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten. Kerbel von Stielen zupfen und grob schneiden. Essig mit etwas Salz, Zucker und restlichem Olivenöl vermischen. Alles mit Tomaten und Kapern über den Spargel geben, mindestens 30 Minuten marinieren.
4. Für die Salsa Limetten heiß waschen und trocknen: Schale fein reiben und Saft auspressen. Melone von Schale sowie Kernen befreien, sehr fein würfeln und mit etwas Limettensaft beträufeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chilischote

halbieren, entkernen und fein würfeln. Alles vermengen, mit Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken.

5. Für den Fisch Paprika putzen und sehr fein würfeln. Chinakohlblätter wenige Sekunden in kochendem Salzwasser überbrühen, in Eiswasser abschrecken und sorgfältig trocknen. Fischfilet kalt abbrausen und trocknen. Mit Paprikawürfeln, Anis und Salz würzen. Anschließend mit jeweils einem Blatt Chinakohl umwickeln und mit Bratenband fest schnüren. Zum Servieren Fischpakete jeweils 2-3 Minuten pro Seite bei mittlerer Hitze grillen (ersatzweise Pakete leicht einölen und in Grillpfanne garen). Zusammen mit mariniertem Spargel, Pinienkernen und Salsa servieren.

Zubereitungszeit: 90 min. Vor- und Zubereitung, 70 min. Trocknen

Nährwerte:

Energie: 380 kcal/ 1590 kJ

Eiweiß: 39 g

Fett: 18 g

Kohlehydrate: 13 g