



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Kids Spezial Alaska Seelachs Party

Zutaten für 4 Personen:

1 kg tiefgefrorene Alaska Seelachs Filets
Salz
50 g Mehl
1 Ei
150 g Semmelbrösel
Öl zum Braten
4 Kiwis
250 g Erdbeeren
1 Beutel Alaska Surimi-Stäbchen
außerdem: 8 Holzspießchen



Zubereitung:

1. Alaska Seelachsfilets auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte ca. 5 Min. in knapp kochendem Salzwasser pochieren, abgießen, Fisch warm stellen.
2. Restliche Seelachsfilets in Würfel schneiden. Erst in Mehl wälzen, dann im leicht verquirlten Ei und anschließend in Semmelbröseln wenden. Im heißen Öl in einer Pfanne ca. 8 Min. goldbraun und kross braten. Pochierte Seelachsfilets halbieren.
3. Kiwis schälen, in Scheiben schneiden. Erdbeeren putzen, in Stücke schneiden. Beides abwechselnd mit Surimi vom Alaska Seelachs auf Spießchen schieben.
4. Alaska-Abenteuer-Teller mit 3 Alaska Seelachs Varianten anrichten: jeweils ein Stück Filet à la nature, Seelachs-Nuggets und ein Surimi-Frucht-Spießchen. Dazu passt Ketchup. Gemüse nicht vergessen!

Tipp: Noch mehr Erfolg verspricht dieses Rezept, wenn Sie die Spießchen und Nuggets mit den Kindern gemeinsam zubereiten.

Auftauzeit: 1 Stunde im Kühlschrank

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Alaska Seafood Marketing Institute

Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood Marketing Institute
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten