



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Mediterraner Alaska Seelachs auf Paprikagemüse

---

## Zutaten für 4 Portionen:

4 gefrorene Alaska Seelachsfilets  
(à ca. 125 g)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 kg bunte Paprikaschoten  
3-4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Weißwein  
je 3 Rosmarin- und Thymianzweige



## Zubereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Ringe, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Alles in 2 EL heißem Öl unter Wenden andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein ablöschen, 2 Rosmarinzweige zugeben.
2. Gefrorene Alaska Seelachsfilets kurz unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und nebeneinander auf das Gemüse setzen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Übrige Rosmarinnadeln und Thymianblättchen abzupfen. Fisch salzen, mit übrigem Öl beträufeln und mit abgezupften Kräutern bestreuen. Erneut zugedeckt 7-10 Minuten garen. Dazu passen Ofenkartoffeln oder knuspriges Baguette in Scheiben.

**Zubereitungszeit:** 35 min, keine Auftauzeit

## Nährwerte pro Portion:

Energie: 328 kcal  
Kohlenhydrate: 9 g  
Eiweiß: 24 g  
Fett: 16 g

### 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