



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Seelachs in Whisky-Orangen-Marinade

---

## Zutaten für 4 Personen:

### Fisch:

Einige Thymianblättchen  
1 kleine Bio-Orange  
5 EL Pflanzenöl  
5 EL Whisky  
1 TL englische Orangenmarmelade  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
4 Stücke Alaska Seelachsfilet, z.B. Loins (ca. 800 g)  
Feines Meersalz

### Mangold-Küchlein:

200 g Kartoffeln  
1 Mangold (ca. 300 g)  
2 Eier  
260 g Mehl  
2 TL Backpulver  
6 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr für die Muffinform  
250 ml Milch  
50 g geriebener Käse  
Frisch geriebene Muskatnuss  
Außerdem: Muffinform mit 12 Mulden

### Sauce:

Ca. 280 ml Fischfond  
¾ EL Mehl  
¾ EL Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

## Zubereitung:

1. Für die Seelachs-Marinade Thymian waschen. Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Orange halbieren, den Saft auspressen, mit Abrieb, Öl, Whisky, Marmelade, Pfefferkörnern und Thymian in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Seelachs waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen, mit der Marinade bestreichen und kalt stellen.
2. Für die Mangold-Küchlein Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10-15 Minuten garen. Mangold in Blätter zerteilen, waschen, putzen, in sehr feine Streifen schneiden, in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und gut trocken tupfen.
3. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Umluft 180°C) vorheizen und die Muffinform einfetten. Kartoffeln fein zerdrücken, mit Mangold, Eiern, Mehl, Backpulver, Öl, Milch und Käse gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Mangoldmischung in die Mulden der Muffinform verteilen und im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen.
4. Seelachs aus der Marinade nehmen, in einer erhitzten Pfanne ca. 10 Minuten braten, herausnehmen und im Backofen bei ca. 80°C warmstellen. Die Marinade mit Fischfond auf ca.



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®*

300 ml auffüllen und aufkochen. Mehl mit Butter verkneten, die Sauce damit binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seelachs mit Sauce und Mangold-Küchlein auf Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt Rapunzel-Salat.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde

**Nährwerte:**

Energie: 1040 kcal/ 4360 kJ

Eiweiß: 68 g

Fett: 50 g

Kohlehydrate: 63 g