



Für 4 Personen / 45 Minuten / Fisch

Das brauchst du dafür:

- 1 • 4 Saiblingsfilets mit Haut, je ca. 150–180 g
- 700 g kleine Kartoffeln
- 4 Aprikosen
- 2 EL Olivenöl
- 2–3 TL Seaweed Salt
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL Petersilie od Schnittlauch Blüten nach Wahl
- 1 TL Honig
- etwas Olivenöl zum Braten



Ukuva's Seaweed Salt

Eine Prise Westküste Südafrikas

Ein Bestseller mit dem Geschmack der südafrikanischen Westküste. Das raffinierte Zusammenspiel von Salz, Algen, Kräutern und Gewürzen erzeugt eine feine Umami-Würze, die Aromen intensiviert und harmonisch verbindet. Kornblumen setzen dabei wunderschöne blaue Akzente.

Ist die Mühle leer?

Wie gut, gibt es Seaweed Salt auch in der Mühle und als Nachfüllpackung

Seaweed Salt ist der kulinarische Alleskönner für deine Küche!

Statt gewöhnlichem Salz verwenden und Frühstücksei, Creme Fraiche, Fisch, Fleisch, Gemüse, Pasta & Co. mit feiner Umami-Würze veredeln und herzhaft geniessen.

Gwürz-Safari Rezept

Saibling – mit einer Prise Kap-Westküste, gewürzt mit Ukuva's Seaweed Salt



Und so gelingt's:

- ★ Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Kartoffeln halbieren, mit Olivenöl und ca. 1 TL Seaweed Salt vermengen, marinieren und 30–35 Minuten goldbraun rösten.
- ★ Für den Kräuter-Joghurt Joghurt mit Kräutern, etwas Zitronensaft, wenig abgeriebener Zitronenschale und Honig verrühren. Mit einer kleinen Prise Seaweed Salt abschmecken.
- ★ Aprikosen halbieren, entsteinen und mit der Schnittfläche nach unten in einer heissen Pfanne kurz anbraten, bis sie leicht karamellisieren. Herausnehmen.
- ★ Saiblingsfilets trocken tupfen und auf der Fleischseite mit Seaweed Salt würzen. In wenig Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig braten, wenden und nur noch kurz fertig garen.
- ★ Kartoffeln und Kräuter-Joghurt auf Tellern anrichten, den Saibling daraufsetzen und die gebratenen Aprikosen dazugeben. Mit einem Zitronenschnitt, frischen Kräutern und ganz wenig Seaweed Salt vollenden.

Dazu passt: ein knackiger Gurken-Fenchel-Salat oder grüner Salat – natürlich ebenfalls mit einer Prise Seaweed Salt im Dressing.

Tippi!