

Lachs gedämpft an Mangold

Rezept-Ursprung: vermutlich Kenwood-Seite

Anmerkungen von Gisela Martin

Zutaten:

4 Lachsfilets á 125g

1/8 l Weißwein

2 Zitronen

2 El Korianderkörner

1 El Meersalz

300 g Mangold

1 rote Zwiebel

4 El Pinienkerne

2 El Butter

Zubereitung:

mit dem Dampfgareinsatz

Den Weißwein und die Gewürze in die Edelstahlschüssel geben.

Anmerkung : das nächsteMal auch noch 1/8 L Wasser zugeben, war zu wenig Flüssigkeit und ist eingebrannt.

Die Zitronen schälen, kleinschneiden und auch dazu geben.

Die Temperatur auf Maximal stellen, und ohne Rühreinsatz mit Spritzschutz und Dampfgareinsatz auf Rührintervallstufe 3 stellen.

Auf den Dampfgareinsatz einige Mangoldblätter legen. Den Fisch auf die Blättergeben und den Timer auf 13 min stellen, Spritzeinsatz aufsetzen. In derZwischenzeit den Mangold putzen und den Zwiebel schälen und in Streifenschneiden.

Die Filets auf eine warme Platte oder Teller geben und mit Folie bedecken, warm stellen.

¼ l des Fonds aufheben.

In die Rührschüssel bei 100°C Temperatur aufheizen, Butter und

Pinienkerne dazugeben. (Koch-Rührelement/Intervall 1)

Den geschnittenen Mangold begeben und mit dem Fond ablöschen.

Den Mangold mit dem Fisch anrichten und Lachs bei Servieren noch würzen.