

Spinat-Lachs-Rolle



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig
(www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:

4 Eier
450 g Rahmspinat
200g Reibekäse – light
200g Lachs geräuchert
300 g Frischkäse – light
2 TL Meerrettich scharf

Zubereitung:

Rahmspinat auftauen lassen.

Eier etwas schaumig schlagen, dann den aufgetauten Rahmspinat unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem Streukäse bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen und die Masse ca 20 Min. darin backen.

Die fertige Masse auskühlen lassen. Anschließend auf ein großes Stück Alufolie oder Backpapier stülpen.

Die Käsemasse sollte direkt auf der Alufolie/Backpapier sein und die Spinatseite oben.

Frischkäse mit dem Meerrettich bestreichen, oben einen Rand lassen.

Den Lach gleichmäßig darauf verteilen.

Nun von unten nach oben aufrollen und anschließend in die Alufolie einwickeln.

Die Rolle kommt nun mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren die Rolle aus der Alufolie wickeln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und servieren.

Eine Schitt-für-Schritt Anleitung mit Fotos findet ihr unter <http://www.sinnreichleben.de/2015/03/15/spinat-lachs-rolle/>

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 Röhreinsatz 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.

$\frac{1}{4}$ l des Fonds aufheben.

In die Rührschüssel bei 100°C Temperatur aufheizen, Butter und Pinienkerne dazugeben. (Koch-Röhrelement/Intervall 1)

Den geschnittenen Mangold beigeben und mit dem Fond ablöschen.

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

Gedämpfte Nudeln mit Lachs auf rahmigem (Fenchel) -

Safran - Gemüse



Rezept angelehnt aus "Meine Cooking Chef" von Johann Lafer

Autor: Gisela Martin

Zutaten für 4 Personen:

Nudeln für 4 Personen mit Pasta Fresca, ich habe Rezept Nr. 3 aus den Dateien verwendet

400 g Lachsfilet

Salz/Pfeffer

Saft von halber Zitrone

2 kleine Fenchelknollen (fehlte bei mir)

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Zucker

1 TL Curry

1 TL Safranfäden

100 ml Sekt (alternativ Weißwein)

250 ml Fischfond

150 g Sahne

50 g Butter

Zubereitung:

Pasta Fresca-Nudeln zubereiten, sehr kurz kochen, werden ja noch gedämpft, kalt abrausen und zur Seite stellen

Fischfilet abrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und

mit Salz/Pfeffer/Zitronensaft marinieren

Fenchel waschen, putzen, halbieren. Fenchelgrün zum Garnieren zur Seite legen. Fenchel mit Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 5 in Scheiben hobeln

Nudeln mit Fischwürfel in Dampfgareinsatz legen

Schalotten und Knoblauch klein schneiden

Flexi einsetzen, 2 EL Olivenöl zugeben, 140 Grad, Rührintervall 3, erhitzen. Knoblauch/Schalotten zugeben, ca. 30 Sek. anschwitzen. Fenchel zugeben und noch eine Minute laufen lassen. Dann Zucker, Curry, Safran, Sekt, Fischfond und Sahne zugeben und Flexi entfernen.

Dampfgarsieb einsetzen, Spritzschutz drauf, 130 Grad, Rührintervall 3, Timer auf 8 Min. stellen.

Nudeln mit Fisch auf Teller anrichten. Fenchel aus Sose herausnehmen und ebenfalls auf Nudeln verteilen.

Den Fond mit Salz/Pfeffer abschmecken, zusammen mit Butter im Blender schaumig aufmixen und über Gemüse/Nudeln/Fisch verteilen.

War so lecker!

Gedämpfter Lachs mit Fenchel/Karotten



Rezept und Foto von Meike Zeipelt

Zutaten:

1 Fenchelnknolle

3-4 Möhren

Zwiebel(n)

1/4l Weißwein oder Brühe

300-400g Lachsfilet

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Fenchelnknolle im Foodprozessor (FP) in Streifen schneiden

Möhren ebenfalls im FP in Stifte schneiden

Beides vermischen und in den Dampfgarkorb legen

Zwiebelstücke in Chiliöl (oder anderes) bei 140 Grad im Topf mit Flexirührelement kurz anschwitzen.

Mit Weißwein (oder Brühe) ablöschen (ich habe dann die Hitze ausgeschaltet und den Rest vorbereitet, geht aber sicher auch parallel), Flexi kann dann raus.

Lachsfilet säuern, Salz und nach belieben pfeffern (ich habe Zitronenpfeffer genommen) und dann auf das Gemüse betten.

Gäreinsatz in den Topf und alles mit dem Deckel schließen.

Temperatur auf 140 Grad und Intervallstufe 3 einstellen.

Wenn es anfängt zu kochen und gut dampft, die Temperatur auf 110 Grad stellen.

Ich habe es etwa 20 Minuten dampfen lassen und dann den Lachs getestet. Wenn er sehr dick ist, kann es sicher auch länger dauern oder eben kürzer bei zarten Stücken.

Den Gäreinsatz habe ich dann bei 60 Grad in den Ofen gestellt.

Der Sud war gut eingekocht und ich habe nochmal mit Brühe aufgefüllt. Etwas Salz, Pfeffer und Zitrone dazu. Zum Binden habe ich Stärke genommen. Da hat ja jede ihr eigenes Rezept.

Bei uns gab es dazu Reis, aber es schmeckt sicher auch mit Kartoffeln oder Brot.

Ich koche selten streng nach Rezept und dies hier war auch mal wieder eine Eigenkreation. Gutes Nachkochen!