

Rezept

# Mangold-Lachs-Päckchen

Ein Rezept von Mangold-Lachs-Päckchen, am 04.10.2023

## Zutaten

<b>8 große</b> Mangoldblätter	Salz
4 Lachsfilets (à ca. 150 g)	Pfeffer
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	<b>3</b> Eigelb
<b>3 EL</b> Ajvar (Glas)	<b>150 g</b> Magermilchjoghurt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Mangoldblätter waschen, Stängel abschneiden. Blätter in kochendem Salzwasser 30 Sek. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden. Lachs waschen, salzen und pfeffern.

---

2. Je 2 Mangoldblätter mit je 1 Fischfilet belegen und darüber zusammenschlagen. Päckchen auf einem Dämpfeinsatz zugedeckt über leise kochendem Salzwasser 10-15 Min. dämpfen. Inzwischen Brühe leicht erwärmen. Eigelbe mit Ajvar, Brühe, Salz und Pfeffer über einem heißen Wasserbad in 5 Min. cremig aufschlagen. Joghurt neben dem Wasserbad einrühren. Sauce salzen, pfeffern und nochmals vorsichtig über dem Wasserbad erwärmen. Mit den Fischpäckchen anrichten.