

Rezept

Mangold-Lachs-Päckchen

Ein Rezept von Mangold-Lachs-Päckchen, am 09.06.2026

Zutaten

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