

Rezept

Mangoldpfanne mit Lachs

Ein Rezept von Mangoldpfanne mit Lachs, am 11.12.2024

Zutaten

1 Mangold (ca. 500g)	2 Möhren
1 Kohlrabi	80 g Sahne
1 TL frisch geriebene Muskatnuss	Salz
Pfeffer	2 Stück Lachsfilet (à 150g, ohne Haut)
2 EL Olivenöl	1/2 Bund glatte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 46 g F, 37 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Mangold waschen und putzen, die Stiele in möglichst kleine Würfel, die Blätter in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Das Gemüse mit wenig Wasser in einen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten. Dann das Wasser abgießen und das Gemüse mit der Sahne ablöschen. Noch einmal aufkochen und 2-3 Min. köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwischendurch Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin die Filets bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. braten.
4. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die fertig gebratenen Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Mangoldpfanne auf zwei Tellern anrichten. Mit der Petersilie bestreuen.