

Rezept

Weihnachtlicher Lachs mit tourniertem Gemüse und Grünkohlpesto

Ein Rezept von Weihnachtlicher Lachs mit tourniertem Gemüse und Grünkohlpesto, am 03.08.2024

Zutaten

Für den Lachs

| | | | |
|--------------|---|--------------|-------------|
| 400 g | Lachsfilet auf der Haut | 5 | Zimtstangen |
| etwas | Pflanzliches Öl, z.B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Anbraten | 20 ml | Ahornsirup |
| | Saft einer halben Zitrone | 1/2 | Granatapfel |
| | Salz | 2 | Clementinen |
| | | | Pfeffer |

Für die Gemüse-Beilage

| | | | |
|------------------------|----------------------|----------------|------------------------------------|
| 1 Glas (400 ml) | Gemüsefond | 100 g | Butter |
| 200 g | Steckrübe | 500 g | festkochende Kartoffeln |
| 500 g | Pastinake | 500 g | bunte Möhren |
| 1/4 | Knollensellerie | 1 große | Rote Bete |
| 1 | Zucchini | 50 g | Maronen, vorgegart, vakuumverpackt |
| 100 g | Salz zum Blanchieren | 1 EL | Zucker |
| | Pfeffer | | |

Für das Pesto

| | | | |
|--------------|----------------|--------------|----------------|
| 100 g | Rucola | 100 g | Grünkohl |
| 50 g | Parmesan | 25 g | Pistazienkerne |
| 80 ml | Sonnenblumenöl | 50 ml | Olivenöl |
| 1 | Knoblauchzehe | | Salz |
| | Pfeffer | | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal, 65 g F, 21 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Das Lachsfilet unter fließendem Wasser schuppen, salzen und in einer Teflonpfanne mit etwas Öl erst von der Hautseite und dann von der anderen Seite kurz anbraten. Zimtstangen auf das Blech legen und den Lachs darauf platzieren.

2. Clementinen mit Schale in Scheiben schneiden, den Lachs mit Ahornsirup bestreichen und die Clementinenscheiben darauf verteilen. Bei 180°C Umluft 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben.

3. In der Zwischenzeit Granatapfel halbieren, mit einem Kochlöffel vorsichtig auf die Schale schlagen und die Kerne in der geöffneten Hand auffangen. Granatapfelkerne in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Saft einer halben Zitrone darüber träufeln.

4. Den fertig gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen, Clementinenscheiben herunternehmen und die Granatapfelkerne als Topping darüberstreuen.

5. Das Gemüse tournieren, also alles so schneiden, dass es ungefähr die gleiche Größe hat. Sortenrein blanchieren und schon etwas vorgaren, damit es später nur noch einmal erhitzt werden muss. Mit kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Aus den Schalen und Abschnitten des Gemüses kannst du auch ganz einfach deinen eigenen Gemüsefond herstellen. Ein Rezept dafür findest du am Ende dieses Rezepts.

6. Maronen in 2 EL Butter und Zucker erwärmen, etwas auseinander ziehen, sodass sie nicht mehr aneinander kleben und dann mit dem gekauften oder selbst gemachten Gemüsefond aufgießen und einreduzieren lassen. Das restliche Gemüse dazugeben und ca. 10-15 Minuten garen lassen. Zum Schluss die übrige Butter dazugeben, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für das Pesto den Knoblauch schälen und mit Rucola, Grünkohl, den Pistazienkernen und dem Sonnenblumenöl pürieren. Das Olivenöl dabei nach und nach dazugeben. Zum Schluss den Parmesan reiben und unter das Pesto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.