



# Gedämpfter Lachs mit Kohlrabigemüse und Meerrettich-Püree



 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	1 kg
Salz	
Kohlrabi	2 St.
Karotten	3 St.
Orangen	1 St.
Lachsfilet, tiefgefroren	500 g
Pfeffer, bunt	
Butter	3 Esslöffel
Sahnemeerrettich	2 Teelöffel

## Zubereitung

Lachs ggf. über Nacht im Kühlschrank auftauen. Kartoffeln schälen, würfeln, in einem Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und zugedeckt ca. 20 Min. auf niedriger Stufe garen. Kohlrabi und Möhren schälen und in Stifte schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen.

Orange waschen und in Scheiben schneiden. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in ein Sieb legen und mit Orangenscheiben bedecken. Möhren und Kohlrabi ins kochende Wasser geben. Sieb mit Lachs in den Topf hängen sodass es nicht das Wasser berührt. Gemüse und Lachs ca. 10–12 Min. zusammen garen.

Kartoffel mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit 2 EL Butter zerstampfen. Püree mit Salz und Sahnemeerrettich abschmecken. Fisch aus dem Dampf nehmen und abtropfen lassen. Gemüse abgießen und im Topf mit restlicher Butter und Salz abschmecken. Alles auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	658 kcal		
Kohlenhydrate	62 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	32 g	Fette	29 g