



Rezepte > Mittagessen

# Gedämpfter Lachs mit Meerrettich-Püree

Zeit gesamt  
55min

Zubereitungszeit  
40min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |        |
|---------------------------|--------|
| Lachsfilet, tiefgefroren  | 600 g  |
| Kartoffeln, mehligkochend | 1 kg   |
| Salz                      |        |
| Kohlrabi                  | 1 St.  |
| Karotten                  | 4 St.  |
| Pfeffer, schwarz          |        |
| Frühlingszwiebeln         | 1 Bund |
| Orangen                   | 1 St.  |
| Butter                    | 50 g   |
| Meerrettich               | 2 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Kartoffeln schälen, würfeln und waschen und in den Kocheinsatz geben. In den Mixbehälter 500 ml Salzwasser füllen und Kocheinsatz einsetzen.
2. Kohlrabi und Karotten waschen, schälen und in Stifte schneiden. In den tiefen Dampfgareinsatz geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und längs halbieren. In den flachen Dampfgareinsatz legen.
3. Lachs waschen, trocken tupfen und auf die Frühlingszwiebeln legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orange waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Dampfgareinsätze übereinander auf den Mixbehälter stellen und zudecken. Bei Dampfgarstufe/15 Min. garen.
4. Dampfgareinsatz beiseitestellen. In eine Schüssel Kartoffeln mit Butter und Meerrettich geben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu Püree verarbeiten. Abschmecken und gedämpften Lachs mit Meerrettich-Püree und Kohlrabi-Gemüse auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 684 kcal |
| Kohlenhydrate  | 62 g     |
| Eiweiß         | 39 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 31 g     |