

Wildlachsfilet an Mangold-Rahm mit Rote Bete



Zutaten für 1 Portion

- 120 g Wildlachsfilet
- 120 g Mangold
- 2 Zwiebeln
- 150 g Rote Bete
- 350 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
- 50 ml Sahne (oder Ähnliches)
- 2 – 3 TL Olivenöl
- 2 – 3 TL Butterschmalz
- 1 TL Ahornsirup
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Limettensaft
- 1 Limettenscheibe (als Deko)
- Brunnenkresse

Zubereitung

Mangold waschen, putzen und die großen Blätter in mundgerechte Stücke reißen, dann beiseite stellen.
Eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten, dann den Mangold mit in den Topf geben. Etwas salzen und pfeffern. Wenn die Blätter in sich zusammenfallen, ein wenig Brühe zugießen. Nun einkochen lassen und dabei öfter umrühren. Das Einkochen der Brühe

2–3 Mal wiederholen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben und ebenfalls reduzieren. Das Rahmgemüse warm stellen.

Die Rote Bete in Scheiben, Paprika in schmale Streifen und die zweite Zwiebel in feine Spalten schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit etwas Olivenöl, Limettensaft, fein gehacktem Knoblauch und Ahornsirup verrühren und zum Gemüse geben. Nun 10–15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Anrichten mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs in Butterschmalz kurz von beiden Seiten scharf anbraten, so dass er leicht Farbe zieht, dann mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen. Den Lachs 3–4 Minuten ziehen lassen, der Sud darf nicht mehr kochen.

Das Mangold-Rahm-Gemüse in die Mitte eines Tellers füllen, den Lachs obendrauf und den Rote-Bete-Salat in einem Salatnest daneben anrichten.

Eine Limettenscheibe und die Brunnenkresse als Garnitur verwenden.

Rezeptvariation

Je nach Geschmack kann die Brunnenkresse gegen Sprossen entsprechend EP, wiez.B. Alfalfasprossen, ausgetauscht werden.