



Gedämpfter Lachs an Meerrettich-Kartoffelpüree mit Karotten-Kohlrabi-Gemüse



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Lachs am besten 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 Karotten schälen und in Stifte schneiden. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen.

2. 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. Karotten 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.

3. Kartoffel mithilfe des Deckels abgießen und im Topf mit 2 EL Butter zerstampfen. Das Kartoffelpüree mit Salz und Sahnemeerrettich abschmecken. Lachs aus dem Dampf nehmen und abtropfen lassen. Karotten-Kohlrabi-Gemüse abgießen und im Topf mit restlicher Butter und Salz abschmecken. Alles auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	617 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	26 g