



Gedämpfter Lachs mit Spargel, Zitronen-Hollandaise und Reis

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Basmatireis	300 g
weißer Spargel	1 kg
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Butter	250 g
Eier	3 St.
Weißwein, trocken	70 ml
Wasser	20 ml
Petersilie, frisch	5 g
Zitronen	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Reis in den Kocheinsatz geben. Spargel schälen, holzige Enden entfernen und im tiefen Dampfgaraufsatz verteilen. Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in den flachen Dampfgaraufsatz geben.
2. In den Mixbehälter etwa 1 l warmes Wasser, Zucker und 1 TL Salz geben. Kocheinsatz einhängen und Dampfgaraufsatz verschlossen aufsetzen. Reis, Spargel und Lachs 25 Min./Dampfgarstufe garen.
3. Anschließend Dampfgaraufsatz verschlossen beiseitestellen. Gareinsatz entnehmen und Reis warm stellen. Mixbehälter leeren und kalt ausspülen.
4. Butter in Stücke schneiden. In den Mixbehälter Butter geben und 4 Min./Stufe 2/70 °C schmelzen. Anschließend in eine Schüssel umfüllen.
5. Inzwischen Eier trennen und Eiweiß anderweitig verwenden. Rühraufsatz in den Mixbehälter einsetzen. In den Mixbehälter Weißwein, 20 ml Wasser, Eigelbe, Salz und Pfeffer geben und ohne Messbecher 5 Min./Stufe 3/70 °C aufschlagen. Dabei langsam die geschmolzene Butter durch die Messbecheröffnung gießen.
6. Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Rühraufsatz entfernen. Sauce hollandaise mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel mit Reis und Lachs auf Teller anrichten, mit Petersilie bestreuen und mit Sauce hollandaise servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Anstelle des Zitronensafts kannst du die Hollandaise auch mit Orangensaft machen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1187 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	76 g