



Lachsfilets mit Bohnen, Kartoffeln und Dillsauce

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Kartoffeln, festkochend	800 g
Wasser	800 g
Salz	1 TL
Buschbohnen	500 g
Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	20 g
Frischkäse, natur	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln und in den Kocheinsatz geben. In den Mixbehälter Kocheinsatz mit Kartoffeln einhängen, Wasser, 1 TL Salz zugeben und Dampfgarstufe/10 Min. dämpfen.
2. Inzwischen Bohnen waschen und in den tiefen Dampfgaraufsatz geben. Zitrone halbieren und auspressen. Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen und in den flachen Dampfgaraufsatz geben.
3. Nach Ende der Garzeit Dampfgaraufsätze aufsetzen, verschließen und erneut Dampfgarstufe/20 Min. garen.
4. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
5. Anschließend Dampfgaraufsatz verschlossen beiseitestellen. Gareinsatz entnehmen und Kartoffeln warm stellen. Mixbehälter leeren und dabei 150 ml Garflüssigkeit auffangen.
6. In den Mixbehälter Frischkäse, Garflüssigkeit, Dill und etwas Zitronensaft geben und 5 Min./100 °C/Stufe 2 kochen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs mit Kartoffeln und Bohnen auf Tellern anrichten. Sauce dazu reichen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	468 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	18 g