



Gebackener Lachs auf Grünkohlgratin

mit Rote-Bete-Salat und Knoblauchbrot



ca. 40min



2 Portionen

Von Marley Spoon kommt es her. Wir müssen dir sagen, es weihnachtet sehr! Mit diesem Rezept kannst du beim Fest der Liebe nichts falsch machen. Der saftige Lachs wird auf einem cremigen Grünkohlgratin mit Schalotten im Ofen gebacken. Für die gewisse Frische servierst du einen würzigen Rote-Bete-Salat mit Petersilie und Pistazien. Und dann kommt noch ein knuspriges Knoblauchbrot dazu. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Grünkohl
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Kochsahne³
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹
- 15g Pistazienkerne⁵
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 10g Petersilie
- 1 Baguettebrötchen²

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter³
- 2EL Milch³
- ½EL Weizenmehl²
- ¼TL körniger Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße ofenfeste Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer möchte, kann die Fischhaut nach dem Backen entfernen.

Allergene

Enthält: **Fisch** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Senf** (4), **Schalenfrüchte** (5).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie: 1460kJ / 348kcal



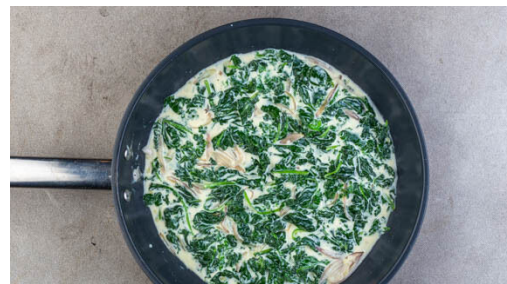
1. Zutaten vorbereiten

Den Ofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. 2EL Butter Raumtemperatur annehmen lassen. Die **Kohlblätter** grob schneiden. Den **Kohl** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit ½EL Olivenöl und ½EL Wasser bei mittlerer Hitze 3Min. braten, bis er zusammenfällt. In einem Sieb abkühlen lassen. Die **Schalotte** schälen und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



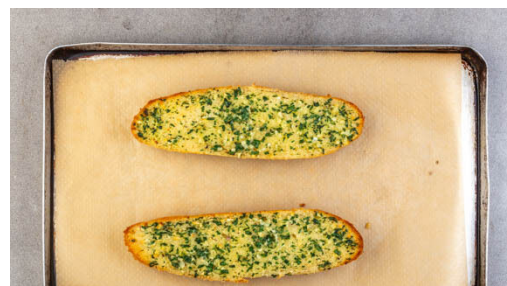
4. Rote Bete einlegen

Inzwischen die **Pistazien** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen in ca. 4Min. goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. 1EL Olivenöl mit 1EL Essig, ¼TL Senf, 1 kräftigen Prise Zucker sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **½ der Rote Bete** in dünne Spalten schneiden und mit den **restlichen Schalotten** und dem **Dressing** vermengen. Im Kühlschrank marinieren. Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



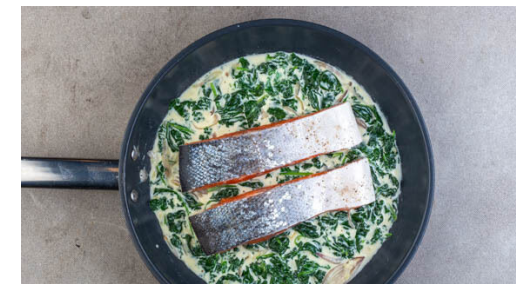
2. Gratin ansetzen

In der Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **½ der Schalotten** und die **½ des Knoblauchs** ca. 1Min. anbraten. ½EL Mehl unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kochsahne** und 2EL Milch zugeben und 1–2Min. köcheln, bis die **Sauce** eindickt. Die Flüssigkeit des **Kohls** ausdrücken, dann den **Kohl** unterrühren. Die Hitze ausschalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Knoblauchbrot backen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein schneiden. Den **restlichen Knoblauch** und **1EL Petersilie** mit der weichen Butter sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Brötchen** aufschneiden, mit der **Knoblauchbutter** bestreichen, auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech geben und im Ofen in ca. 6Min. goldbraun und knusprig backen.



3. Fisch backen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Mit ½EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch** mit der Hautseite nach oben auf dem **Kohlgratin** legen und im Ofen ca. 10Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Haut** knusprig ist.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Rote Bete** mit der **restlichen Petersilie** und den **Pistazien** vermengen. Das **Grünkohlgratin** und den **Fisch** mit dem **Rote-Bete-Salat** anrichten und mit dem **Knoblauchbrot** als Beilage servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) [LinkedIn](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Snapchat](#) [WhatsApp](#) [Telegram](#) [Signal](#) [Zurück zur Übersicht](#) [Kontakt](#) [Impressum](#) [Datenschutz](#) [AGB](#) [FAQ](#) [Feedback](#) [Presse](#) [Partnerships](#) [Sponsoring](#) [Werbung](#) [Kommunikation](#) [Marketing](#) [Public Relations](#) [Social Media](#) [Content Marketing](#) [Email Marketing](#) [SEO](#) [SEM](#) [PPC](#) [Display Advertising](#) [Native Advertising](#) [Influencer Marketing](#) [Affiliate Marketing](#) [Referral Marketing](#) [Direct Marketing](#) [Database Marketing](#) [Targeted Advertising](#) [Retargeting](#) [Remarketing](#) [Conversion Tracking](#) [Analytics](#) [Reporting](#) [Optimization](#) [A/B Testing](#) [Multivariate Testing](#) [User Experience](#) [Website Design](#) [Development](#) [Hosting](#) [Security](#) [Compliance](#) [Legal](#) [Tax](#) [Accounting](#) [Finance](#) [Operations](#) [Logistics](#) [Supply Chain](#) [Manufacturing](#) [Retail](#) [E-commerce](#) [Marketing Automation](#) [CRM](#) [ERP](#) [SCM](#) [HRM](#) [Sales CRM](#) [Marketing CRM](#) [Service CRM](#) [Project Management](#) [Time Management](#) [Task Management](#) [Collaboration](#) [Communication](#) [Networking](#) [Public Speaking](#) [Writing](#) [Editing](#) [Translation](#) [Interpreting](#) [Teaching](#) [Training](#) [Coaching](#) [Consulting](#) [Research](#) [Development](#) [Innovation](#) [Entrepreneurship](#) [Leadership](#) [Management](#) [Strategy](#) [Business Development](#) [Sales Development](#) [Marketing Development](#) [Product Development](#) [Service Development](#) [Process Development](#) [System Development](#) [Software Development](#) [Hardware Development](#) [Network Development](#) [Cloud Development](#) [Mobile Development](#) [Web Development](#) [Data Development](#) [AI Development](#) [ML Development](#) [DL Development](#) [Blockchain Development](#) [IoT Development](#) [AR Development](#) [VR Development](#) [XR Development](#) [Metaverse Development](#) [Digital Marketing](#) [Online Marketing](#) [Offline Marketing](#) [Integrated Marketing](#) [Direct Marketing](#) [Indirect Marketing](#) [Personal Marketing](#) [Group Marketing](#) [Community Marketing](#) [Influencer Marketing](#) [Affiliate Marketing](#) [Referral Marketing](#) [Partnership Marketing](#) [Sponsorship Marketing](#) [Advertising Marketing](#) [Publicity Marketing](#) [Promotion Marketing](#) [Sales Marketing](#) [Distribution Marketing](#) [Logistics Marketing](#) [Supply Chain Marketing](#) [Manufacturing Marketing](#) [Retail Marketing](#) [E-commerce Marketing](#) [Marketing Automation](#) [CRM Marketing](#) [ERP Marketing](#) [SCM Marketing](#) [HRM Marketing](#) [Sales CRM Marketing](#) [Marketing CRM Marketing](#) [Service CRM Marketing](#) [Project Management Marketing](#) [Time Management Marketing](#) [Task Management Marketing](#) [Collaboration Marketing](#) [Communication Marketing](#) [Networking Marketing](#) [Public Speaking Marketing](#) [Writing Marketing](#) [Editing Marketing](#) [Translation Marketing](#) [Interpreting Marketing](#) [Teaching Marketing](#) [Training Marketing](#) [Coaching Marketing](#) [Consulting Marketing](#) [Research Marketing](#) [Development Marketing](#) [Innovation Marketing](#) [Entrepreneurship Marketing](#) [Leadership Marketing](#) [Management Marketing](#) [Strategy Marketing](#) [Business Development Marketing](#) [Sales Development Marketing](#) [Marketing Development Marketing](#) [Product Development Marketing](#) [Service Development Marketing](#) [Process Development Marketing](#) [System Development Marketing](#) [Software Development Marketing](#) [Hardware Development Marketing](#) [Network Development Marketing](#) [Cloud Development Marketing](#) [Mobile Development Marketing](#) [Web Development Marketing](#) [Data Development Marketing](#) [AI Development Marketing](#) [ML Development Marketing](#) [DL Development Marketing](#) [Blockchain Development Marketing](#) [IoT Development Marketing](#) [AR Development Marketing](#) [VR Development Marketing](#) [XR Development Marketing](#) [Metaverse Development Marketing](#) [Digital Marketing](#) [Online Marketing](#) [Offline Marketing](#) [Integrated Marketing](#) [Direct Marketing](#) [Indirect Marketing](#) [Personal Marketing](#) [Group Marketing](#) [Community Marketing](#) [Influencer Marketing](#) [Affiliate Marketing](#) [Referral Marketing](#) [Partnership Marketing](#) [Sponsorship Marketing](#) [Advertising Marketing](#) [Publicity Marketing](#) [Promotion Marketing](#) [Sales Marketing](#) [Distribution Marketing](#) [Logistics Marketing](#) [Supply Chain Marketing](#) [Manufacturing Marketing](#) [Retail Marketing](#) [E-commerce Marketing](#) [Marketing Automation](#) [CRM Marketing](#) [ERP Marketing](#) [SCM Marketing](#) [HRM Marketing](#) [Sales CRM Marketing](#) [Marketing CRM Marketing](#) [Service CRM Marketing](#) [Project Management Marketing](#) [Time Management Marketing](#) [Task Management Marketing](#) [Collaboration Marketing](#) [Communication Marketing](#) [Networking Marketing](#) [Public Speaking Marketing](#) [Writing Marketing](#) [Editing Marketing](#) [Translation Marketing](#) [Interpreting Marketing](#) [Teaching Marketing](#) [Training Marketing](#) [Coaching Marketing](#) [Consulting Marketing](#) [Research Marketing](#) [Development Marketing](#) [Innovation Marketing](#) [Entrepreneurship Marketing](#) [Leadership Marketing](#) [Management Marketing](#) [Strategy Marketing](#) [Business Development Marketing](#) [Sales Development Marketing](#) [Marketing Development Marketing](#) [Product Development Marketing](#) [Service Development Marketing](#) [Process Development Marketing](#) [System Development Marketing](#) [Software Development Marketing](#) [Hardware Development Marketing](#) [Network Development Marketing](#) [Cloud Development Marketing](#) [Mobile Development Marketing](#) [Web Development Marketing](#) [Data Development Marketing](#) [AI Development Marketing](#) [ML Development Marketing](#) [DL Development Marketing](#) [Blockchain Development Marketing](#) [IoT Development Marketing](#) [AR Development Marketing](#) [VR Development Marketing](#) [XR Development Marketing](#) [Metaverse Development Marketing](#)