MARLEY SPOON



Zartes Lachsfilet auf cremigem Grünkohlgratin

mit Rote-Bete-Salat und Knoblauchbrot

ca. 40min 2 Portionen

Ein Gericht für besondere Genussmomente: Saftiges Lachsfilet gart im Ofen auf sahnigem Grünkohl mit feinen Schalotten. Ein würziger Rote-Bete-Salat mit frischer Petersilie und Pistazien setzt dazu einen angenehm frischen, aromatischen Kontrast. Abgerundet wird diese festliche Kombination durch knuspriges Knoblauchbrot. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Bund Grünkohl
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 200ml Kochsahne [3]
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [1]
- 15g Pistazienkerne [5]
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 10g Petersilie
- 1 Baguettebrötchen [2]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter [3]
- 2EL Milch [3]
- ½EL Weizenmehl [2]
- ¼TL körniger Senf [4]
- 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.

Kochtipp
Der Lachs wird mit der Haut gegart, damit er zart und saftig bleibt. Wer die Haut nicht mitessen möchte, kann sie vor dem Servieren entfernen.

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Gratin vorbereiten

In der Pfanne 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die **½ der Schalotten** und die **½ des Knoblauchs** ca. 1Min. braten. Dann ½EL Mehl unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Die **Kochsahne** und 2EL Milch einrühren und 1–2Min. köcheln, bis die **Sauce** eindickt. Die Flüssigkeit des **Kohls** ausdrücken und den **Kohl** unterrühren. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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 das **Grünkohlgratin** legen und im Ofen ca. 10Min. backen, bis der **Fisch** gar und die **Haut** knusprig ist.



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 Roten Bete** in dünne Spalten schneiden und mit den **übrigen Schalotten** und dem **Dressing** vermengen. Im Kühlschrank marinieren.



5. Knoblauchbrot backen

Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. 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 und im Ofen in ca. 6Min. goldbraun und knusprig backen.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken und mit der **restlichen Petersilie** unter die **Rote Bete** mengen. Den **Fisch** und das **Grünkohlgratin** mit dem **Rote-Bete-Salat** anrichten und mit dem **Knoblauchbrot** als Beilage servieren.