

LACHSFILET

mit Brokkoli, Kartoffeln
 und Weißweinsauce

Zutaten	Lachsfilet
700 g	Lachsfilet gegart
200 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sahne
40 g	GELEAcold
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zutaten	Brokkoli
700 g	Brokkoli, TK
250 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Rapsöl
40 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Kartoffeln
500 g	gekochte Kartoffeln
300 ml	kalte Milch
200 ml	flüssige Butter
40 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Weißweinsauce
300 ml	Bechamelsauce
100 ml	trockener Weißwein
100 ml	Sahne

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Min. erhitzen.

Mit der Sauce anrichten.

Nährwerttabelle für ein Tellergericht (ca. 240 g)

Brennwert/ Kalorien	1639 kJ/ 391 kcal
Fett	28,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	14,5 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	13,4 g 5,2 g
Ballaststoffe	3,7 g
Eiweiß	16,5 g
Salz	0,6 g

Lachsfilet:

Lachsfilet mit Gemüsebrühe (Alternativ Fischfond), Sahne und Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Für eine schönere Optik kann man die Silikonform vor dem Befüllen mit etwas gemahlenem weißem Pfeffer austreuen. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Fischfilet“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Brokkoli:

Brokkoli, Brühe, Öl und Gewürze 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Brokkoli“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Kartoffeln:

Kalte Kartoffeln mit Milch, Butter und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren, GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels und Lochtülle auf ein ausgelegtes GN Blech zu dekorativen Mustern aufspritzen und einfrieren.

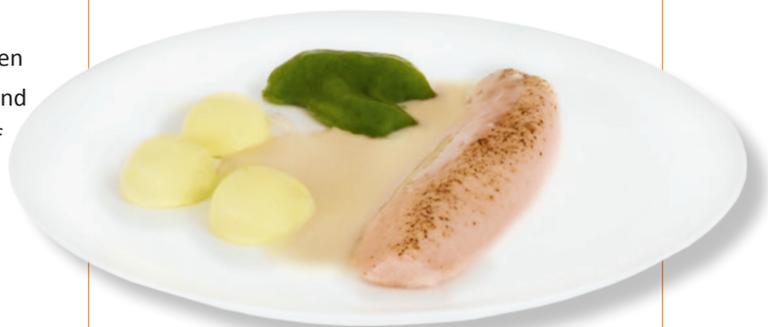
Alternativ: Die Masse mit 2 Löffeln zu schönen Nocken Formen und auf einem GN Blech formen.

Weißweinsauce:

Bechamelsauce, Weißwein und Sahne aufkochen, ggf. abschmecken.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den RobotCoupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



LACHSFILET
 mit Brokkoli, Kartoffeln
 und Weißweinsauce