

SPAGEHTTI - NESTER
mit Lachsstreifen, Spinat, Tomate und Safransauce
Zubereitung für 10 Portionen
Lachsstreifen

Gegartes Lachsfilet mit Fischfond, Sahne und evtl. Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse nun mit einem Spritzbeutel in eine Eiswürfelform geben und abdecken. Nach dem Gefrierprozess kann die Masse nun in Streifen geschnitten werden.

Küchentipp:

Geben Sie die Masse mithilfe eines Spritzbeutels in die Silikonform "Fischfilet", verteilen Sie diese mit dem Deckel gleichmäßig in der Form und freieren das ganze einschließlich ein.

Spaghetti:

Die gekochten Nudeln, kaltes Wasser, Öl und Gewürze 5 Min. feinst pürieren. Das GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Spaghetti“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form platzieren.

Alternativ: Kann die Masse auch in einen Spritzbeutel mit einer Spaghetti-Tülle gegeben werden. Die Masse muss dann auf einem GN Blech gegeben werden. Anschließen einfrieren.

Spinat- und Tomaten-Würfel

Rahmspinat zubereiten und mit Sahne 5 Min. feinst pürieren. Passierte Tomaten müssen nicht weiter behandelt werden. Bei beiden Pürees das GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Masse in eine Mini-Eiswürfelform (Kantenlänge 1cm) geben, abdecken und einfrieren.

Küchentipp:

Geben Sie die Masse des Spinats in die Silikonform „Spinat“, mit dem Deckel gleichmäßig verteilen und einfrieren.

Das Ganze mit einer Safransauce garnieren und servieren

Zutaten	Lachsstreifen
700 g	Lachsfilet, gedünstet oder gebraten
200 ml	Fischfond oder Geflügelbrühe
100 ml	Sahne
40 g	GELEAcold

Zutaten	Spaghetti
500 g	Nudeln ,weichgekocht
300ml	kaltes Wasser
200 ml	Rapsöl
40 g	GELEAcold
Salz	

Zutaten	Spinat
900 g	Rahmspinat (TK)
100 g	Sahne
40 g	GELEAcold

Zutaten	Tomatenwürfel
1000 g	passierte Tomaten (aus der Dose)
40 g	GELEAcold

Nährwerte pro 100g Tellergericht

Brennwert/ Kalorien	685kJ/ 164 kcal
Fett davon gesättigte Fettsäuren	12,3 g 4,7 g
Kohlenhydrate davon Zucker	7,2 g 2,6 g
Ballaststoffe	2,1 g
Eiweiß	6,2 g
Salz	0,5 g

