

REZEPT

LACHSFILET

ROTE-BETE-BULGUR

MANDELBROKKOLI



ZUTATEN

für 4 Personen:

- 400 g Lachs
- 40 g Honig
- 60 g Senf
- 4 EL Olivenöl
- Zitronensaft und Abrieb einer Limette
- 600 g Rote Bete
- 400 g Bulgur
- 40 g Schalotten
- 1 L Gemüsebrühe
- 600 g Brokkoli
- 60 g Mandeln gehobelt
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer, Zucker, Meersalzflocken, geschroteter bunter Pfeffer, Rapsöl

ZUBEREITUNG

Den Lachs waschen, filetieren und in Filets schneiden. Aus dem Honig, der Limette, dem Senf und dem Olivenöl eine Marinade herstellen und damit den Lachs marinieren.

Die Schalotten fein würfeln und in einem Topf mit etwas Rapsöl glasig dünsten. Die rohe Rote Bete würfeln und mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und den gewaschenen Bulgur zugeben. Vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

Den Brokkoli putzen, waschen und garen. In einem Topf die Butter erhitzen, den Zucker zugeben, leicht karamellisieren lassen und anschließend die gehobelten Mandeln zugeben.

Den marinierten Lachs mit Meersalzflocken und geschrotetem buntem Pfeffer würzen und auf einem Blech ca. acht Minuten bei 200°C im Ofen garen.

Den Bulgur mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Lachs und dem Brokkoli anrichten. Die karamellisierten Mandeln über den Brokkoli geben.

