

In Mangold gegarter Lachs, Muskat und Ingwer

Zubereitungszeit: 18 Minuten + 10 Minuten
Garzeit

Zutaten für 2 Personen:

4 - 6 Blätter Mangold, küchenfertig
400 g Lachsfilet, küchenfertig
5 Tomatenfilets, eingelegt
1 EL Olivenöl
2 EL Sesam, hell und dunkel gemischt
2 Zweige Dill
1 würfelgroßes Stück Ingwer
Muskat
200 ml Gemüsebrühe, küchenfertig



Zubereitung:

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, salzen und darin die Mangold-Blätter in mäßig kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden lang garen. Anschließend in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu stoppen und die grüne Farbe zu bewahren. Mangold-Blätter mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseitestellen. Lachsfilet und Tomatenfilets grob in mundgerechte Stücke schneiden und in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl und Sesam marinieren. Dill unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, mit Zweigen fein hacken und dem Lachs zugeben. Ingwer ebenso fein hacken, dem Lachs zufügen und alles mit Meersalz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und darin die Lachsfüllung kurz rundum anbraten, bis die Bestandteile eine leichte Bräunung angenommen haben, jedoch nicht fertig gegart sind. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Nun etwa 4 EL Füllung auf jedes Mangold-Blatt verteilen, aufrollen, die Mangold-Taschen in eine mit Gemüsebrühe boden-bedeckte Auflauf-Form setzen und im vorgeheizten Backofen etwa 8 - 10 Minuten fertig garen. Guten Appetit!