

Honig-Lachsfilet auf Ingwer-Miso-Süßkartoffelpüree dazu Pilze in Knoblauch-Butter-Soße

Thermomix kocht • 1080 kcal • Tag 2 kochen

11



Lachsfilet



Sojasoße



Zitrone, gewachst



Honig



Sriracha Sauce



Süßkartoffel



Ingwer



Zwiebel



Champignons



Butter



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



veg. weiße Miso Paste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

⏱ 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe den Fisch mit Küchenpapier trocken.

Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 hohes Rührgefäß und 2 große Pfannen

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Lachsfilet 4)	300 g	450 g	600 g
Sojasoße 11) 15)	50 ml	75 ml	100 ml
Zitrone, gewachst ZA ES AR	1	1	2
Honig	20 g	28 g	40 g
Sriracha Sauce	8 ml	8 ml	15 ml
Süßkartoffel ES US EG HN	1	2	2
Ingwer PE CN BR TH	30 g	45 g**	60 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1,5**	2
Champignons	200 g	300 g	300 g
Butter 7)	60 g	90 g	120 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	2	3	4
veg. weiße Miso Paste 11) 15)	25 g	37,5 g**	50 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 750 g)
Brennwert	606 kJ/145 kcal	4520 kJ/1080 kcal
Fett	8,91 g	66,43 g
– davon ges. Fettsäuren	2,94 g	21,93 g
Kohlenhydrate	10,31 g	76,84 g
– davon Zucker	3,65 g	27,22 g
Eiweiß	5,79 g	43,18 g
Salz	0,706 g	5,265 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **4)** Fisch **7)** Milch (einschließlich Laktose) **11)** Soja **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **PE:** Peru **CN:** China **BR:** Brasilien **TH:** Thailand **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **IT:** Italien **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **US:** Vereinigte Staaten **HN:** Honduras **NL:** Niederlande **NZ:** Neuseeland **MA:** Marokko



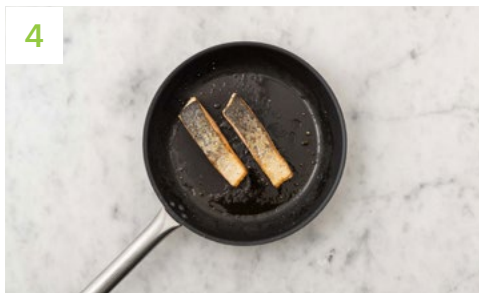
Für die Soße

Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Ingwer schälen, in Scheiben schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.

Ein Drittel des **Knoblauchs**, **Honig**, **Sojasoße**, **Sriracha**, **Saft** von 1 [1,5 | 2] **Zitronenspalte** und 50 g [75 g | 100 g] **Wasser*** in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 8** pürieren. **Soße** in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



Lachsfilet anbraten

In einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin den **Lachs** auf der Hautseite für 3 – 4 Min. anbraten.

Filets vorsichtig wenden und 2 – 3 Min. auf der anderen Seite weiter braten. **Lachsfilet** aus der Pfanne nehmen.

Pfanne von der Hitze nehmen, vorbereitete **Soße** in die Pfanne geben und für 1 Min. einköcheln lassen. Ein Drittel der **Butter** einrühren, sodass eine cremige **Soße** entsteht.

Sriracha Sauce

Sriracha ist eine 'hot sauce', eine scharfe Soße aus Essig, Knoblauch, Zucker, aber vor allem aus Chilischoten. Eine Zutat, an die Du Dich herantasten solltest, wenn Du Schärfe nicht gewohnt bist.



Dampfgaren

Süßkartoffel schälen, in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden und in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben. Varoma verschließen.

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen **Zwiebel** halbieren und abziehen.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Champignons halbieren.



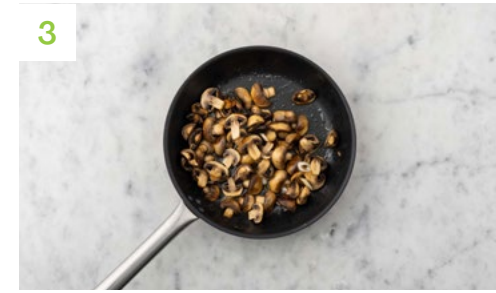
Für das Pürree

Varoma abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Süßkartoffel, einen Schluck **Garflüssigkeit***, **Misopaste**, restlichen **Ingwer** und restliche **Butter** zugeben und **5 Sek./Stufe 3,5** pürieren. Mit **Pfeffer*** abschmecken.

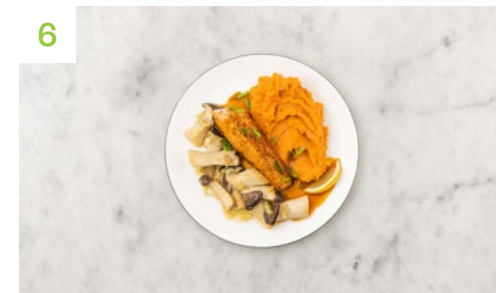


Pilze anbraten

In einer Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin **Champignons** für 4 – 5 Min. anbraten.

Restlichen **Knoblauch**, weißen Teil der **Frühlingszwiebel** zusammen mit einem Drittel der **Butter** in die Pfanne zugeben und alles 1 – 2 weitere Min. anrösten.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** hinzufügen und kurz einköcheln lassen, sodass eine leicht dickflüssige **Soße** entsteht. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ggf. warm halten.



Anrichten

Tipp: Wenn Du Dein Pürree feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

Lachsfilets zurück in die Pfanne geben und mit der **Soße** bestreichen.

Lachsfilets mit der **Soße** auf Teller verteilen und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** toppen.

Miso-Süßkartoffelpüree und **Champignons** daneben anrichten und mit restlichen **Zitronenspalten** servieren.

Guten Appetit!