

# Lachsfilet mit Mangold



## Zutaten für drei Personen:

350 g Lachsfilet  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Schalotten  
1 Ecke Butter  
150 ml trockener Weißwein

50 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

## Mangold:

1 Mangold  
1 Knoblauchzehe  
1 größere Ecke Butter  
30-50 ml kräftige Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Die Haut vom Lachsfilet entfernen, falls nicht schon erledigt. Auf Gräten untersuchen, braune Stellen wegschneiden und den Lachs portionieren. Waschen und gut trocknen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer größeren beschichteten Pfanne in Butter glasig anschwitzen. Lachsscheiben einsetzen und bei milder Hitze anbraten.

3. Weißwein auf 1/3 reduzieren, dann zu dem Lachs gießen. Gemüsebrühe und Sahne zugeben und Lachs mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Abschmecken.

## Mangold:

1. Mit einem scharfen Messer die Blätter vom Stiel trennen. Eventuell die Stiele entfädeln und abgetrennte Blätter und Stiele in 2 cm große Stückchen schneiden.

2. Zuerst die dicken Stiele, dann die dünneren und dann die Blätter in Salzwasser jeweils im Abstand von 2 Minuten blanchieren, sodass sehr dicke Stiele insgesamt 6 Minuten blanchiert werden.

3. Abtropfen lassen und dann in einem anderen Topf mit einem großzügigen Stück Butter und halbiertem Knoblauch einige Minuten dünsten. Abschmecken.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Lachs, international

Rezept und Foto: Walter  
Stand 18.01.2023