

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

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



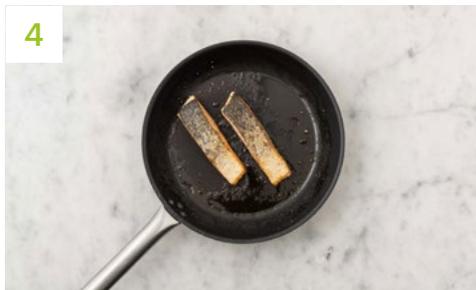
Für die Soße

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

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 Garschlitz 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 Püree

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.

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



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

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!