



TM7 TM6 TM5



Lachs mit Kohlrabi, Basilikumsauce und Wildreis

★★★★★ 4.6 440 Bewertungen

Zubereitung 15 Min

Gesamt 50 Min

4 Portionen

Heute kochen

Portionsgröße 4 Portionen



+ Portionsgröße anpassen

Zutaten

Lachs mit Kohlrabi und Wildreis

	Zwiebel klein, halbiert	1
	Knoblauchzehe (optional)	1
	Öl	20 g
	Wasser	1200 g
	Gemüsebrühe (für 0,5 l)	1 Würfel
	Wildreismischung	250 g
	Kohlrabi in Stiften	500 g
	Lachsfilet, frisch, ohne Haut oder TK, aufgetaut (à 125 g)	4 Stück
	Salz zum Würzen des Fisches	
	Pfeffer zum Würzen des Fisches	

Basilikumsauce

	Weizenmehl (etwa 2 EL)	30 g
	Kräuterfrischkäse	100 g
	Röstzwiebeln (Fertigprodukt)	1 EL
	Salz	½ TL
	Pfeffer	3 Prisen

Zubereitung

Lachs mit Kohlrabi und Wildreis

- 1 Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 2 Öl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
- 3 Wasser und Brühwürfel zugeben, Gareinsatz einhängen und Reis einwiegen.
- 4 Varoma-Behälter aufsetzen, Kohlrabistifte im Varoma-Behälter verteilen, verschließen und **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Lachs von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Varoma-Einlegeboden legen.
- 5 Varoma-Einlegeboden einsetzen, verschließen und weitere **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma zur Seite stellen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.

Basilikumsauce

- 6 400 g Garflüssigkeit - ggf. mit Wasser auffüllen -, Mehl, Frischkäse, Röstzwiebeln, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** vermischen und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 7 Dann **3 Min. 30 Sek./100°C/Stufe 2** aufkochen.
- 8 Basilikum zugeben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren, abschmecken und Basilikumsauce sofort zusammen mit Wildreis, Kohlrabi und Lachs servieren.