

Hagen Gnote

REZEPTHEFT
Nr. 31

Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



Low Carb für Genießer

HAGEN GROTE – WISSENSWERTES LOW CARB FÜR GENIESSER

Low Carb heißt übersetzt „weniger Kohlehydrate“. Diese hochaktuelle Diät setzt auf eine Verringerung der Kohlehydrate in der Ernährung. Das Ziel ist Gewichtsreduktion bei gleichzeitiger gesunder und ausreichender Nahrungsaufnahme ohne Hungern.

Was sind Kohlehydrate?

Sie gehören neben Fetten und Eiweiß (Proteine) zu den drei wichtigsten Stoffen unserer Ernährung. Hauptbestandteil der Kohlehydrate sind Zuckermoleküle, die als Energielieferant für unsere Muskeln und das Gehirn unverzichtbar sind. Im Gegensatz zu Fruchtzucker oder Kristallzucker (sogenannte Einfachzucker), die sofort in die Blutbahn aufgenommen werden, muss der Mehrfachzucker der Kohlehydrate vom Körper in Glukose umgewandelt werden. Erst dann gelangt er in die Körperzellen. Ein Zuviel an Glukose aus Kohlehydraten scheidet der Körper nicht aus, sondern speichert sie als Reserve für schlechte Zeiten. Da der Körper die anderen Hauptnährstoffe wie Eiweiß (Protein) und Fette nicht in dem Umfang speichern kann, sind neben reinem Zucker zu viel Kohlehydrate für die ungewollte Gewichtszunahme verbunden mit wachsenden Fettpölsterchen verantwortlich. Erst bei reduzierter Zucker- und Kohlehydrataufnahme greift der Körper bei vermeintlichem Nahrungsmangel auf seine Energiereserven (Fettpölsterchen) zurück.

Fett und Eiweiß statt Zucker

Sobald der Kohlehydratanteil in der Nahrung verringert wird, darf gleichzeitig der Fett- und Eiweißanteil, der nicht in gleichem Umfang im Körper gespeichert wird, gesteigert werden. Im Gegensatz zu anderen Diätformen entsteht so kein Kaloriendefizit verbunden mit Hungergefühl. Mehr Fette und Eiweiß erzeugen zudem ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl. Also nicht hungern, sondern Zucker und Kohlehydrate durch eiweißhaltige, kohlehydratarme Gerichte ersetzen.

Das muss vermieden werden

Folgende Lebensmittel sind die Hauptverantwortlichen für ungewollte Gewichtszunahme. Neben jeder Form von Zucker gehören dazu insbesondere Kartoffeln, Reis sowie alle Erzeugnisse aus Weizenmehl wie Pasta, Pizza und Brot. Ihr ungebremster Konsum macht sich bei zu hohem Verbrauch, in Zucker umgewandelt, als ungeliebte und vielfach ständig wachsende Fettreserve im Körper bemerkbar.

Fettzellen verschwinden nicht

Um sich von Fettpölsterchen zu trennen, gilt die Low Carb Diät mit Rezepten ohne oder mit weniger Kohlehydraten als besonders effektiv. Dabei muss man wissen, vorhandene Fettgewebezellen entleeren sich während der Gewichtsabnahme durch eine Low Carb Diät. Sie bleiben jedoch im Körper vorhanden und füllen sich wieder schnell bei Rückkehr zum alten, ungesunden Ernährungsstil.

Jojo-Effekt

Will man den den gefürchteten Jojo-Effekt einer schnellen Gewichtszunahme nach der Reduktionsdiät vermeiden, ist allerdings eine generelle Veränderung der liebgewonnenen Essgewohnheiten unvermeidlich. Auch die Anpassung des Essverhaltens an das Lebensalter spielt eine gewichtige Rolle. Im Alter bildet der Körper durch Hormonveränderungen, anders als in jungen Jahren, schneller umfangreiche Fettreserven. Hier hilft eine kurzfristige strenge Low Carb Diät Wunder. Ernährungswissenschaftler raten jedoch von einer dauerhaften strengen Low Carb Diät ab. Zur Vermeidung des Jojo-Effekts empfehlen sie danach eine ausgewogene Ernährung mit etwa 50 % Kohlehydratanteil. Man muss also nicht ständig auf das geliebte Brot, Kartoffeln und leckere Pasta verzichten. Generell sollten diese besonders kohlehydrathaltige Nahrungsmittel und zu viel tierische Fette bewusst seltener und in geringerer Menge auf dem Speiseplan stehen.

Nicht empfehlenswert

Worauf sollte man bei einer strengen Low Carb Diät generell verzichten? Dazu gehören insbesondere jede Form von Honig und Zucker, Marmeladen, Nutella, alle Süßigkeiten, künstliche Süßstoffe und industriell produzierte Säfte. Bei Getreide und Gemüse sind Kartoffeln, Reis, alle Weizenmehlprodukten wie Pizza, Brot, Gebäck, Kuchen und Nudeln sowie sämtliche industriell hergestellten Fertigprodukte zu vermeiden. Nicht empfehlenswert sind ebenfalls einige wenige besonders stärkehaltige Nahrungsmittel wie Bananen, Mais, Pastinaken, Süßkartoffeln, Erbsen und Müsli.

Gemüse

Eine große Vielfalt unterschiedlichster Gemüse sind bei einer strengen Diät in normalen Mengen für alle Low Carb Gerichte geeignet. Positiv beeinflussen sie zudem mit einem hohen Ballaststoffanteil die Verringerung der Kohlehydrate. Dazu gehören Blumenkohl, Spinat, Auberginen, grüne Paprika, grüne Bohnen, Brokkoli, alle Pilze, Gurken, Radieschen, sämtliche Salate, Stangen- und Knollensellerie, Tomaten, Zucchini, Spargel, Möhren, alle Kohlsorten, Zwiebeln, Artischocken, Porree und Avocados.

Eiweiß

Insbesondere Proteine (eiweißhaltige Nahrungsmittel) gehören in mäßiger Menge zu den erwünschten Lebensmitteln. Dazu gehören Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier sowie alle Milchprodukte. Proteine, die der Körper im Gegensatz zu Zucker nicht speichert, gleichen die Verringerung der Kohlehydrate bei einer Ernährungsumstellung aus. Nur dürfen sie nicht paniert oder zu Wurstwaren (Ausnahmen Chorizo und Salami) verarbeitet sein. Das tierische Eiweiß dieser Nahrungsmittel liefert die für den menschlichen Körper essenziellen (lebenswichtigen) Aminosäuren, die der Körper selbst nicht bilden kann. Aminosäuren kommen nicht nur in tierischem Eiweiß vor. Auch in pflanzlichen Produk-

ten wie Bohnen, Linsen, Leinsamen, Mandeln und Pinienkernen sind sie enthalten.

Fette

Lebenswichtig für den Körper sind die sogenannten guten Fette mit den essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Sie kann der Körper ebenfalls nur mit der Nahrung aufnehmen und nicht selbst bilden. Sie spielen eine zentrale Rolle für die Gesundheit. In größeren Mengen enthalten sind sie in fettem Fisch (Lachs, Hering, Makrele, Sardine) sowie Walnüssen, Mandeln, Avocado, Lein- und Rapsöl. Bestens für alle Zubereitungen in der Küche, einschließlich zum Braten, ist gutes Olivenöl mit seinem hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren und noch höher erhitzbare geklärte Butter (Butterschmalz) geeignet. Allerdings ist bei einer größeren Menge tierischer und pflanzlicher Fette Vorsicht geboten, da sie bei übermäßigem Genuss vom Körper ebenfalls in den Fettzellen gespeichert werden.

Früchte

Zuviel Obst, Südfrüchte, Fruchtsäfte und getrocknete Früchte sollten wegen des hohen Zuckergehaltes seltener auf den Tisch kommen.

Genuss

Die lange Liste erlaubter Lebensmittel zeigt deutlich, dass selbst in der begrenzten Zeit einer strengen Low Carb Diät auch anspruchsvolle Gourmets nicht zu kurz kommen. Unsere nach strengen Diät Regeln konzipierten Rezepte lassen kulinarisch nichts zu wünschen übrig. Schwieriger kann es jedoch sein, bei einer Low Carb Diät bei den kalten Mahlzeiten auf Brot zu verzichten. Aber auch hierfür haben wir eine gute Lösung. Nach unserem Rezept ist nur geringer Arbeitsaufwand erforderlich, um in kurzer Zeit ein geschmackvolles Low Carb Brot zu backen.



FENCHEL MIT SCAMPI IN ORANGEN-SAFRANSAUCE

Zutaten für 4 Personen

Fenchel

2 Schalotten
4 Fenchelknollen
2 EL Olivenöl
1 Bio Orange
250 ml Geflügelfond
3 Orangen
½ Chilischote
2 Knoblauchzehen
1 g Safranfäden
Salz, Pfeffer

Scampi

12 frische Scampi
(deutsch Kaisergranat)
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Fenchel

1 Schalotten pellen und fein würfeln. Fenchelknollen putzen und das gewaschene, fein gehackte Fenchelgrün für die Dekoration beiseitelegen. Fenchelknollen halbieren, den Strunk heraus schneiden und in Stifte schneiden. Mit den Schalotten in Olivenöl 2 Minuten glasig andünsten.

2 Die Haut einer Bio Orange mit dem Zestenreißer in feine Streifen schälen und zum Fenchel geben. Mit Geflügelfond und dem Saft von 3 ausgepressten Orangen ablöschen. Die halbe entkernte Chilischote und fein gehackten Knoblauchzehen zufügen. Auf kleiner Flamme 10 Minuten um 1/3 einkochen. Nach halber Kochzeit die Safranfäden zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Von der restlichen Bio Orange oben und unten eine Kappe abschneiden. Die Seitenschale großzügig mit der dünnen äußeren Haut der Orangenfilets abschälen. Orangenfilets einzeln aus den Häutchen lösen und aufbewahren.

Scampi

1 Scampi-Schwänze vom Kopfteil abdrehen. Mit einer Küchenschere über den Rücken die Karkasse aufschneiden und schälen. Den Darm entfernen, der als dunkel gefärbter Strang in der Mitte des nach oben gekrümmten Schwanzteils verläuft. Die Scampi-Schwänze zwei Minuten in Olivenöl braten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Fertigstellen und Anrichten

Fenchel auf Tellern verteilen und die gebratenen Scampi-Schwänze zufügen. Als Dekoration in die Mitte jedes Tellers einen Scampi-Kopf mit den Scheren setzen. Orangenfilets zufügen und gehacktes Fenchelgrün darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Safranfäden
1 g
Nr. 22H01
9,95 €



Knoblauch Schneider
Fingerschutz sorgt für sicheres
Hobeln
Nr. 548Z04
19,95 €



Schälmesser
Superscharf
und fein
geschliffen
Nr. 027L01
Nr. 006H01
je 8,95 €



BLUMENKOHL BÄLLCHEN MIT SAN MARZANO SAUCE

Zutaten für 4 Personen

Low Carb Blumenkohl Bällchen

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Haferkleie
1 Kugel Mozzarella, ca. 120 g
2 Eier
Salz, Pfeffer
Piment d'Espelette,
pikantes Chilipulver
Olivenöl

San Marzano Sauce

1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 TL Rosmarin, fein gehackt
400 ml San Marzano Tomaten, Dose
2 EL Zitronensaft
100 ml Weißwein
1 EL Tomatenpüree
Salz, Pfeffer

Außerdem

Basilikum Blättchen

Zubereitung

Blumenkohl Bällchen

1 Blumenkohl waschen und gut trocknen lassen. Im Gemüseschneider in kleine Stücke zerkleinern. In einem Küchentuch kräftig ausdrücken, bis kein Wasser mehr austritt. Die Zwiebel in Olivenöl ohne zu bräunen glasig andünsten. Knoblauch pellen, fein hacken und mit Blumenkohl, Zwiebelwürfeln und der Haferkleie mischen.

2 Mozzarella fein raspeln und mit den Eiern zum Blumenkohl geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Piment d'Espelette mischen. Kräftig durcharbeiten und zu kleinen Bällchen formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im vorgeheizten Ofen bei 200 °C 35 Minuten backen, bis die Bällchen schön bräunen.

San Marzano Sauce

1 Die Schalotte pellen und fein hacken, Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides in Olivenöl mit zwei Lorbeerblättern und Rosmarin ohne zu bräunen glasig andünsten. San Marzano Tomaten, Zitronensaft und Weißwein zufügen. 10 Minuten leicht einkochen. Tomatenpüree einrühren und einmal aufkochen. Die Lorbeerblätter entfernen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl Bällchen auf vorgewärmte heiße Teller verteilen. Leicht mit San Marzano Sauce überziehen. Basilikum Blättchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Gemüseschneider

Zerkleinert, püriert, emulgiert
Nr. 209H01
34,95 €



Piment d'Espelette - Chili-Spezialität

40 g Glas
Nr. 028U14
13,95 €



San Marzano Tomaten

Neapolitanische Rarität
6 x 400 g
Nr. 086L07
13,95 €



KNUSPRIGES ZANDERFILET AUF BLUMENKOHL PÜREE

Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl Püree

1 Blumenkohl
1 Zitrone
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
10 Korianderkörner,
leicht angedrückt
1 Lorbeerblatt
1 EL Zitronensaft
100 ml Crème Fraîche
100 ml Geflügelfond
Salz, Pfeffer
50 ml Sahne

Zander

1,5 kg Zander oder
600 g Zanderfilet
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
1 EL Butter

Außerdem

etwas Zitronensaft
glatte Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl Püree

1 Den Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen. Ein Drittel der Röschen (die schönsten Stücke) in Zitronenwasser legen. Restliche Röschen und die zarten Strünke im Gemüseschneider fein zerkleinern und in Butter und Olivenöl farblos andünsten. Korianderkörner, Zitronensaft, Lorbeerblatt, Crème Fraîche und Geflügelfond zufügen. Sehr weich kochen und sämig reduzieren.

2 Das Lorbeerblatt entfernen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Blumenkohl Röschen 5 Minuten al dente dämpfen oder in Salzwasser (10 g Salz/Liter) garen. Die Sahne halb steif schlagen und mit den Blumenkohl Röschen unter das Püree heben.

Zander

1 Zander schuppen, filetieren und die Filets sauber parieren. Die kleinen Stützgrätenreihen mit der Fischpinzette oder einem V-förmigen Schnitt entfernen. In 4 gleiche Portionen teilen. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In Olivenöl und aufschäumender Butter auf der Hautseite in 4-5 Minuten knusprig braten. Fischfilets wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und auf der Fleischseite eine Minute nachziehen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Blumenkohl Püree auf heiße vorgewärmte Teller verteilen. Fischfilets mit der Hautseite nach oben darauf setzen und einige Tropfen Zitronensaft darüber verteilen. Mit Petersilien Blättchen garnieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

Natives Olivenöl extra virgen
0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €



Gemüseschneider
Zerkleinert, püriert, emulgiert
Nr. 209H01
34,95 €



Hagen Grote Hühnerfond
3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H05
11,95 €



LOW CARB BROT

Zutaten für 4 Personen

Low Carb Brot

250 g Magerquark
3 Eier
1 EL Olivenöl
1 EL Balsamico
2 EL Wasser
1 gehäufte TL Salz
200 g Haferkleie
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
30 g Flohsamen
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Low Carb Brot

1 250 g Magerquark, 3 Eier, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 EL Wasser und 1 gehäufte TL Salz in einer Schüssel mischen.
2 In einer zweiten Schüssel 200 g Haferkleie, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Leinsamen, 30 g Flohsamen mit 1 Päckchen Backpulver gut durchmischen.
3 Inhalte beider Schüsseln zu einem Teig verkneten. In einer Backform im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Umluft ca. 40-50 Minuten backen.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Rechteckige Granitoptik-Backform

Einfaches Herauslösen
Nr. 099F06
36,95 €



Aceto Balsamico di Modena

250 ml in Geschenkdose
6 Jahre gereift
Nr. 567R01
14,95 €



Natives Olivenöl extra virgen

0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €



SCHWEINESCHNITZEL IN PARMESANKRUSTE, GEMÜSENUDELN UND GREMOLATA

Zutaten für 4 Personen

Gemüse nudeln

2 Möhren
1 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
1 Porree
Salz, Pfeffer
2 EL Butter

Gremolata

1 Bio-Zitrone
1 kleines Bund glatte Petersilie
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Schweineschnitzel

4 Schweineschnitzel à 150 g
2 Eier
2 Zweige Rosmarin
Parmesan, frisch gerieben
Salz, Pfeffer
4 EL geklärte Butter
(Butterschmalz)

Zubereitung

Gemüse nudeln

1 Die geputzten Möhren und Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in dünne Gemüsespaghetti schneiden. Porree halbieren und die Hälften mit dem Messer längs in dünne Streifen teilen.
2 Im Dampfgarer oder in Salzwasser (10 g/Liter) zuerst die Möhren und den Porree knapp al dente garen. Zucchini zum Schluss für ein bis zwei Minuten zufügen. Salzen, pfeffern und mit geschmolzener Butter gemischt warm halten.

Gremolata

1 Zitronenschale abreiben, Petersilienblättchen grob hacken und den Knoblauch pressen. Olivenöl zufügen, alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone auspressen und den Saft aufbewahren.

Schweineschnitzel

1 Die Schnitzel sauber parieren und von jeglichem Fett befreien. Unter Klarsichtfolie mit dem Plattireisen oder einem Fleischklopfer flach klopfen. Waschen und mit Küchenpapier sehr gut trocknen. Die Eier verquirlen, Rosmarin staubfein hacken und mit Parmesan mischen.
2 Schnitzel salzen, pfeffern und durch das verquirlte Ei ziehen. In der Rosmarin-Parmesanmischung wälzen und die Panade leicht andrücken. Schnitzel in reichlich geklärter Butter auf jeder Seite in 3-4 Minuten schön goldbraun braten. Zugedeckt wenige Minuten ruhen lassen.

Fertigstellen und Anrichten

Schweineschnitzel auf heiße Teller setzen. Gemüse nudeln in einer großen Tasse oder kleinen Schale mit der Gabel zu Spaghettinestern drehen und auf die Teller setzen. Mit einigen Tropfen Zitronensaft würzen. Gremolata auf die Teller träufeln.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

WMF Spiralschneider
Macht feine Gemüsespaghetti
Nr. 548Y04
69,95 €



Echter Rohmilch-Parmesan
Nr. 148U03
6,50 € / 100 Gramm



Panierschalen
Zum Panieren, Marinieren und Portionieren
Nr. 063U19
24,95 €



IN KOKOSMILCH POCHIERTE GEFLÜGELBRUST MIT SPARGEL

Zutaten für 4 Personen

Geflügelbrust

3 Stangen Zitronengras
500 ml Kokosmilch
200 ml Geflügelfond
600 g Maispoularden Brust
½ Chilischote
1 Knoblauchzehe
100 ml Crème fraîche
½ Limette
Salz, Pfeffer

Spargel

8 Stangen weißer Spargel
8 Stangen grüne Spargel
Salz
1 EL Butter
½ Zitrone

Außerdem

1 Bund Koriander

Zubereitung

Geflügelbrust

1 Zitronengras längs halbieren und in Kokosmilch und Geflügelfond 5 Minuten kochen. Maispoularden Brüstchen sauber parieren, von Haut, Fett und Sehnen befreien. In 4 möglichst gleich große Stücke teilen. Brüstchen in den heißen Koch Fond geben und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Im heißen Fond 15 Minuten bei etwa 90 °C pochieren. Herausheben und zugedeckt warmhalten.

2 Aus der Chilischote die Kerne entfernen, Knoblauch pellen und beides fein gewürfelt 10 Minuten im Pochier Fond kochen. Fond durch ein feines Sieb passieren und 300 ml davon abmessen. Zusammen mit der Crème fraîche zu einer sämigen Sauce einkochen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel

1 Den weißen Spargel ganz, vom grünen Spargel nur das untere Drittel schälen. Holzige Enden abschneiden. Alle Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In Salzwasser (10 g Salz/Liter) mit einem Stück Butter und Zitronensaft nach Farbe getrennt al dente gar kochen. Je nach Dicke den weißen Spargel 8-9 Minuten, grünen Spargel 5-6 Minuten.

Fertigstellen und Anrichten

Geflügelbrust auf vorgewärmte Teller setzen. Spargelstücke zufügen und mit der Kokos-Sahnesauce leicht überziehen. Korianderblättchen darüber streuen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Rundklingen-Spargelschäler
extra scharfe, handgeschliffene
Rundklinge
Nr. 941G01
15,95 €



Hagen Grote Hühnerfond
3 Gläser à 200 ml
Nr. 05H05
11,95 €



Hagen Grote XXL-Tellerwärmer
für 12 Teller bis 32 cm
Nr. 320B03
69,95 €



LACHSKÜCHLEIN AUF SELLERIE-MASCARPONE-PÜREE

Zutaten für 4 Personen

Sellerie-Mascarpone Püree

1 kleiner Knollensellerie, ca. 600 g
2 Zitronen
200 g Mascarpone
Salz, Pfeffer

Lachsküchlein

1 Stange Lauch, nur der helle Teil
1 EL Butter
1 Ei
800 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten
Salz, Pfeffer
3 EL Olivenöl

Zubereitung

Sellerie-Mascarpone-Püree

1 Den geschälten und gewürfelten Sellerie im Saft einer Zitrone schwenken, um die schöne helle Farbe zu erhalten. Im Dampfgarer oder Dünsteinsatz eines Topfes im Wasserdampf ganz weich dünsten oder in Salzwasser (10 g Salz/Liter) weichkochen. Mit dem Mixstab sehr fein pürieren. Mascarpone unterrühren und mit dem Saft der zweiten Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.

Lachsküchlein

1 Lauch putzen, gründlich waschen und in sehr feine Ringe schneiden. In einer Pfanne die Butter zerlassen und den Lauch darin ohne zu bräunen gar dünsten. Eine Hälfte des Lauchs beiseite stellen. Die andere Hälfte mit dem Ei in eine Schüssel geben.
2 Das Lachsfilet erst in kleine Würfel schneiden. Dann mit dem Messer fein hacken und zu der Lauch-Ei-Mischung geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen und zu runden, flachen Küchlein formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lachsküchlein darin bei geringer Hitze langsam von beiden Seiten leicht braun braten.

Fertigstellen und Anrichten

Sellerie-Mascarpone-Püree auf heiße vorgewärmte Teller streichen. Lachsküchlein darauf setzen. Die restlichen gedünsteten Lauchringe auf den Küchlein verteilen.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:

Dämpfeinsatz

Passt sich unterschiedliche Topfgrößen an
Nr. 049F01
22,95 €



Natives Olivenöl extra virgen

0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
21,95 €



Starker Vario-Pürierstab

5 Geschwindigkeitsstufen
Nr. 386G01
69,95 €



PROBIEREN SIE AUCH



Meeresfrüchte Salat



Pimientos de Padron -
Mini Paprika aus Padron



Tumbet - Sommergemüsepfanne



Warmer Zucchini- und Spargel-
Salat mit Zitronenbutter



Blue Cobia Edelfisch Poké Bowl



Lachs mit Erdbeeren



Gemüse- und Bistecca mit
Gremolata und Lachswürfeln



Kohlrabi mit Geflügelbrustfüllung
und zartem Gemüse



Sous-vide Kalbsfilet mit
Karotten Flan

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.at](https://www.hagengrote.at)