

## Pochiertes/passiertes Lachsfilet mit Bohnengemüse und Reisgrießtaler



### Lachsfilet

Zutaten für den Lachs 6 Portionen

300 g	Lachsfilet			
300 g	Kochsahne 30 %			
4 g	Salz			
0,5 g	Pfeffer			
1 g	Tomatenmark			
2 cl	Weißwein			
Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Ballast- stoffe
264 kcal	24,9 g	2,06 g	8,63 g	92,8 mg

Alle Zutaten mischen gut gekühlt im Tischkutter oder Moulinette fein mixen. Hier darauf achten, dass man nicht zulange mixt. Anschließend in eine mit Folie ausgelegte Terrinen Form geben, mit Folie bedecken und bei 75 °C im Dampf garen. Bei mittlerer Größe benötigt man 30 min.

### Bohngemüse

Zutaten Bohnen für 6 Portionen

450 g	Bohne grün TK			
20 g	Zwiebel			
20 g	Butter			
1,5 g	Salz			
0,3 g	Bohnenkraut			
75 ml	Wasser			
3 St.	Eier			
3 g	Agar Agar			
Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Ballast- stoffe
80,5 kcal	4,19 g	5,83 g	4,27 g	1,16 g

Die Zwiebeln mit den Bohnen in der Butter anschmoren, würzen und mit den restlichen Zutaten im Mixer fein mixen. Anschließend in eine mit Folie ausgelegte Form geben. Bitte darauf achten, dass die Füllmenge schon einen Zentimeter hoch ist. Mit Folie bedecken und im Dämpfer bei 90 °C stocken lassen. Stürzen in Streifen schneiden mit den anderen Komponenten anrichten.

## Reistaler

Zutaten für die Reistaler

80 g	Reisgrieß			
½ l	Gemüsebrühe			
5 g	Rapsöl			
5 g	Butter			
10 g	Parmesan			
4 g	Salz			
Prise	Pfeffer weiß gemahlen			
1 St.	Vollei			
Energie	Fett	Kohlen- hydrate	Eiweiß	Ballast- stoffe
1650 kcal	84,9 g	132 g	85,9 g	7,67 g

Den Reisgrieß in der angegebenen Menge Brühe kochen, in die nicht mehr kochende Masse ca. 90 °C die restlichen Zutaten unterarbeiten. Beim Ei bitte darauf achten das es vorher aufgeschlagen ist. Des Weiteren sollte das Ei zügig eingearbeitete werden, damit es nicht ausflockt. Masse in eine Auflaufform mit Folie ausgelegt geben, wenn diese erkaltet ist stürzen und in beliebige Form ausstechen oder schneiden

Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf 100 g der angegebenen Komponente