

Kartoffel-Pesto-Soufflé zu pochiertem Lachsfilet

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 60 min | normal

Zutaten

für 4 Portionen

- 1 Beutel PFANNI Kartoffel Püree - Das Herzhafte
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 TL Piment
- 3 Eier
- 1/2 TL Jodsalz
- etwas Butter und Semmelbrösel für die Formen
- 4 EL Pesto aus dem Glas
- 4 Lachsfilets (à 125 g)
- 1 TL rosa Pfefferbeeren
- 2 Schalotten
- 2 EL Öl
- 300 ml Fischfond (aus dem Glas)
- 100 ml Kochcreme mit pflanzlichen Fetten (15% Fett)
- MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- 1 kg weißer Spargel

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2780 kJ
Energie (Kilokalorien):	666 kcal
Fett:	43 g
davon gesättigte Fettsäuren:	9 g
Kohlenhydrate:	23 g
davon Zucker:	7,5 g
Ballaststoffe:	6,1 g
Eiweiß:	43 g
Salz:	1,5 g

Zubereitung

1. Für das Kartoffel-Pesto-Soufflé zu poschiertem Lachs 1 Beutel Pfanni Kartoffel Püree nach Packungsanleitung zubereiten. Zitrone abspülen und die Schale fein reiben. Saft auspressen. 1 TL Zitronenschale und 1 TL gemahlenen Piment unter das Püree rühren. 3 Eier trennen. Eigelbe unter das

lauwarme Püree rühren. Eiweiß sehr steif schlagen, dabei ½ TL Salz einrieseln lassen. Eischnee unter das Püree heben. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 160 °C/Gas Stufe 2–3) vorheizen. Soufflé-Förmchen (ca. 150 ml Inhalt) mit Butter fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Im Wechsel Püree und jeweils etwas Pesto in die Förmchen schichten. Soufflé im heißen Backofen etwa 25 Minuten backen.

2. 4 Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und mit 4 EL Zitronensaft, etwas Zitronenschale, Salz und 1 TL rosa Pfeffer marinieren. 2 Schalotten abziehen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. 300 ml Fischfond zugeben und aufkochen lassen. Lachsfilets in die Pfanne legen und bei kleiner Hitze etwa 7 Minuten pochieren. Lachsfilets aus der Pfanne heben und warm halten. Fischfond etwas einkochen, 100 ml Kochcreme zugeben und mit Saucenbinder binden. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. 1 kg Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze in Salzwasser garen.

4. Zum Anrichten: Soufflés aus der Form stürzen, umdrehen und Kartoffel-Pesto-Soufflé zu poschiertem Lachs, Spargel und Sauce auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 35 min Backzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen