

Culinary Medicine

GLUTENFREI

REICH AN OMEGA-3-FETTSÄUREN

BALLASTSTOFFREICH

Pulled Kräuter-Lachs auf Brokkoli-Endivien-Stampf

Zubereitungszeit: 30 Minuten



FAMILIEN-
ESSEN



OFFICE
LUNCHTIME

Für 2 Personen

300 g LACHSFILET
ohne Haut

1 BIO-ZITRONE

5 STÄNGEL GLATTE
PETERSILIE

5 STÄNGEL DILL

SALZ

PFEFFER

1 EL OLIVENÖL

250 g PASTINAKEN

½ BROKKOLI
ca. 200 g

150 ml BUTTERMILCH

2 EL BUTTER

FRISCH GERIEBENE
MUSKATNUSS

200 g ENDIVIENSALAT

NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 650 kcal

43 g EIWEISS

44 g FETT

26 g KOHLENHYDRATE

6 g BALLASTSTOFFE

7 g MEHRFACH
UNGESÄTTIGTE
FETTSÄUREN

AUSSERDEM: OFENFESTE AUFLAUFFORM, KARTOFFELSTAMPFER

INFO

Endiviansalat und Pastinake enthalten wertvolle Ballaststoffe, u. a. die als Präbiotika bekannten Inhaltsstoffe Inulin und Oligosaccharide, die das Wachstum der guten Darmbakterien fördern. Von Natur aus kommen Präbiotika z. B. auch in Artischocken, Chicorée, Hafer, Lauch, Roggen, Spargel, Topinambur und Zwiebeln vor.

» Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Lachs kalt abspülen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Die Zitrone heiß abspülen und abtrocknen. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.

» Den Lachs salzen, pfeffern und in die Auflaufform legen. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Kräuter obenauf geben und leicht andrücken. Das Olivenöl darüber gießen und mit den Zitronenscheiben belegen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 15 – 18 Minuten garen.

» Inzwischen für den Stampf die Pastinaken schälen und würfeln. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und klein würfeln. Die Pastinaken in reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Brokkoli zufügen und mitgaren. Anschließend abgießen.

» Die Buttermilch erwärmen und über das Gemüse gießen und alles mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Die Butter unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Endiviansalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Vorsichtig unter den Stampf heben und nochmals abschmecken.

» Den Lachs aus dem Ofen nehmen, die Zitronenscheiben entfernen. Mit Hilfe einer Gabel den Lachs in Stücke zupfen. Pulled Kräuter-Lachs mit Brokkoli-Endivien-Stampf servieren.

