

Lachsfilet mit knackigem Gemüse und Kartoffeln



Zutaten für 2 Personen

2 Lachsfilets à 125 g oder 2 Hähnchenbrustfilets in Streifen
1-2 Köpfe Brokkoli, in Röschen
½ Paprika in mundgerechten Stücken
1-2 Möhren in Scheiben (ca. 3 mm)
2-3 mittelgroße Kartoffeln
2 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe oder 1,5 Gemüsebrühwürfel
500 ml Wasser

Sauce

230 g Milch
50 g Parmesan
20 g Frischkäse
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Gewürzpaste

Zubereitung

1. Varoma Einlegeboden mit Backpapier auslegen (zuvor in Form schneiden, knüllen und mit Wasser durchfeuchten), Lachs bzw. Hähnchenbrustfilets auf dem Backpapier verteilen, salzen und pfeffern. Lachs nach Geschmack mit Zitrone oder Limette belegen; Hähnchen ggf. mit etwas Paprikapulver edelsüß bestreuen.
2. Brokkoli, Möhren und Paprika in den Varoma geben.
3. Kartoffeln (nach Geschmack mit oder ohne Schale) vierteln und in den Garkorb legen.
4. 500 ml Wasser in den Mixtopf einwiegen, 2 TL Gewürzpaste hinzugeben, Mixtopf mit dem Mixtopfdeckel verschließen, Varoma mit Einlegeboden aufsetzen, mit dem Varomadeckel verschließen **und 25 Min. / Varoma / Stufe 1** garen. Danach Varoma verschlossen auf einen bereitstehenden Teller stellen, Garkorb ebenfalls auf einen Teller zur Seite stellen. Mixtopf leeren.
5. Parmesan in den Mixtopf geben und **10 Sek. / Stufe 10** zerkleinern, alle weiteren Saucenzutaten hinzugeben, **5 Sek. / Stufe 5** verrühren und danach **5 Min. / 90°C / Stufe 3** erhitzen.
6. Alles anrichten und die Sauce dazu servieren.

Arbeitszeit ca. 10 Minuten, Zubereitungszeit ca. 35 Minuten