



Kurz gebratene Lammlachse auf Mangoldgemüse

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Mangold
- 600 g Lammlachse
- 2 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Dijon-Senf
- 1/8 L Wasser



Zubereitung:

1. Vom Mangold die Enden abschneiden, die einzelnen Blätter waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 2-3 Min andünsten. Die Mangoldstreifen und das Wasser zugeben und in ca. 10 Min. weich dünsten. Am Ende würzt man mit Salz und Pfeffer.
3. Lammlachse von den Sehnen befreien, salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Mit 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze reduzieren und bis zum gewünschten Garungsgrad braten.
4. Das Mangoldgemüse auf 4 Teller verteilen, die Lammlachse darauf setzen und servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at