



Lachs mit Brokkoli, Reis und Dill-Sauce aus dem Thermomix

Zutaten

- 500 g Lachsfilets
- 1200 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 250 g Langkornreis
- 500 g Brokkoli
- 2 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- 100 ml Schlagsahne
- 2 Beutel MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note

Zubereitung

1. Lachsfilets antauen lassen. Wasser mit Maggi Gemüse Brühe in den Mixtopf geben. Gareinsatz einhängen und Langkornreis hineingeben.
2. Brokkoli in kleine Röschen teilen und in den Varoma-Behälter geben. Deckel aufsetzen und 12 Min./Varoma/Stufe 1 vorgaren.
3. In der Zwischenzeit den Varoma-Einlegeboden mit Backpapier auslegen. Die Lachsfilets von beiden Seiten mit MAGGI Würzmischung 4 würzen und auf das Backpapier legen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter setzen und 12 Min./Varoma/Stufe 1 garen.
4. Varoma zur Seite stellen. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen, Mixtopf leeren und die Flüssigkeit auffangen. Garflüssigkeit mit heißem Wasser auf 400 ml auffüllen. Sahne zugießen.
5. MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note einrühren, in den Mixtopf geben, Meßbecher aufsetzen und 2 Min./100 °C/Stufe 3 aufkochen. Die Sauce zu Fisch, Gemüse und Reis servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	62 g
Energie	615 kcal
Fett	24 g
Protein	37 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen