



## **Lachs mit Brokkoli, Reis und Dillsauce aus dem Thermomix® TM5**

Zutaten für 4 Personen:

- 1200 g Wasser
- 1 Gemüsuppenwürfel
  
- 250 g Langkornreis
- 500 g Brokkoliköpfe (nur die Röschen)
- 4 Lachsfilets á ca. 125 g
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Zitrone
- 1 Bund Dill
- 100 g Milch
  
- 100 g Schlagobers (Sahne)
- 30 g Mehl
- 30 g Butter

Zubereitung:

1. Wasser und den Suppenwürfel in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, den Reis einwiegen, Varoma-Behälter aufsetzen, die Brokkoliröschen hineingeben, den Varoma verschließen und 13 Min. / Varoma / Stufe 1 vorgaren.
2. In dieser Zeit den Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und auf das Backpapier auf dem Varoma-Einlegeboden legen.
3. Nach dem Vorgaren Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einlegen und 14 Min. / Varoma / Stufe 1 fertig garen.



4. Varoma geschlossen auf einen flachen Teller stellen, Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen und ebenfalls auf einem flachen Teller "parken", beides mit einem sauberen Küchentuch abdecken, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen.

5. 4 kleine Stängel Dill für die Dekoration zur Seite legen. Restlichen Dill in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 7 zerkleinern.

6. 300 g Garflüssigkeit, Milch, Mehl, Butter und ½ TL Salz zugeben, 4 Min. / 100°C / Stufe 3 aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, nochmals 30 Sec. /100°C/Stufe 8 aufschlagen.

Fischfilets mit Dillsauce zu Fisch, Gemüse und Reis servieren.

Varianten: Lachs durch Pangasius oder Rotbarschfilet ersetzen. Reis kann man auch durch Kartoffeln ersetzen.

Gutes Gelingen wünscht euch eure Gudrun von Mödling.