



# Sülzchen von Lachs und Frühlingsgemüse

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 8
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '8', 'yield' : '' });
```

Herrlich für die warmen Sommertage, da lohnt sich der Aufwand

## Zutaten

- 500 g frisches Lachsfilet
- 250 g weißer Spargel
- 125 g Broccoli in Röschen geschnitten
- 3 - 4 Frühlingsmöhren
- 1 kleines Bund Kerbel, gezupft
- 2 Schalotten, gewürfelt
- 1/2 l gute Hühner -, Kalbfleisch -, oder auch Rinderconsommè
- 1/2 l trockener Riesling
- Etwas heller Balsamico
- 12 Blatt weiße Gelatine, eingeweicht
- Etwas Olivenoel
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen.

### Schritt2

Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker "al dente" kochen.

### Schritt3

In Eiswasser kalt abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Ebenso, nacheinander die Frühlingsmöhren im Ganzen und die Broccoli als Röschen.

#### **Schritt4**

Der Aspik:

#### **Schritt5**

Die Consommè erhitzen und mit dem Weißwein und dem Balsamico versetzen. Die eingeweichte, gut ausgedrückte Gelatine hinzu geben. Wieder etwas abkühlen aber flüssig lassen, herzhaft nachschmecken

#### **Schritt6**

Das Lachsfilet:

#### **Schritt7**

Das Lachsfilet waschen, in Stränge schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

#### **Schritt8**

Einige Schalottenwürfel glasig anschwitzen, den Lachs dazu geben und bei geschlossenem Deckel ca. 3 min. pochieren.

#### **Schritt9**

Heraus nehmen abkühlen lassen, der Fisch sollte innen rosa bleiben und keinesfalls übergaren.

#### **Schritt10**

Der Aufbau der Terrine:

#### **Schritt11**

Erfolgt unter Berücksichtigung des Farbenspiels wie folgt:

#### **Schritt12**

Eine Terrinen oder Kuchenform zunächst mit Klarsichtfolie auslegen und einen 1 cm dicken Aspikboden ausgießen.

#### **Schritt13**

Mit gezupften Kerbelblättern gleichmäßig ausstreuen.

#### **Schritt14**

Darauf folgen einige Stangen weißer Spargel, abwechselnd mit den Möhren und dem abgekühlten Lachs, der in die Mitte gesetzt wird.

#### **Schritt15**

Wiederum mit Gelée deckend begießen, mit Klarsichtfolie verschließen , kalt stellen, anziehen lassen.

## Schritt16

Obenauf setze ich die halbierten Broccoli Röschen dicht an dicht und gieße sie wiederum in Aspik ein. Wenigstens 3 - 4 Stunden kalt stellen, besser am Tag vorher setzrn.

## Schritt17

Die Vinaigrette:

## Schritt18

Die Tomaten Vinaigrette bereite ich aus :

## Schritt19

Einigen gehackten Schalotte, abgezogenen und in kleine Würfel geschnittene Tomaten, etwas Tomatensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Balsamico, frischem, geschnittenem Schnittlauch und einem guten, kalt gepressten Olivenöl zu. Herzhaft abschmecken.

## Schritt20

Anrichtevorschlag:

## Schritt21

Die Sülze stürzen, (Mit der Klarsichtfolie kein Problem) und mit einem heißen Messer in fingerdicke Scheiben schneiden.

## Schritt22

Auf gekühlten Tellern mit der Vinaigrette anrichten und mit frischen Salaten nach Marktlage und knusprigem Brot servieren.

**Rezeptart:** Kalte Vorspeisen **Tags:** bunt, leicht, tomaten vinaigrette **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/suelzchen-von-lachs-und-fruehlingsgemuese/>