

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

RHABARBER- LACHS-PFANNE

Dr. Heike
Niemeier

RHABARBER- LACHS-PFANNE



Zutaten für 2 Personen

- 1 Stange Rhabarber
- 400 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 300 g Lachsfilet
(oder anderen Fisch)
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Blattspinat
- 150 g Crème fraîche
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Falls der Fisch tiefgekühlt ist, diesen vorher auftauen lassen.

1. Den Rhabarber waschen und die Haut mit einem Messer abziehen. Die Stange schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das Wasser mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Rhabarber darin einmal aufkochen lassen, anschließend vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Den Rhabarber in einer Schale zur Seite stellen.
3. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Den Lachs zerkleinern und in dem Öl mit den Frühlingszwiebeln und dem Ingwer anbraten bis der Fisch gar ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Währenddessen den Spinat in dem Topf mit etwas Wasser kurz blanchieren. Mit Salz würzen.
6. Den Rhabarber und die Crème fraîche in die Pfanne geben und noch für 2-3 Minuten erhitzen.
7. Mit dem Spinat auf einem Teller anrichten.

PRO Portion	(629 g):	
Eiweiß	34,6 g	22,5%
Fett	46,8 g	66,4%
Kohlenhydrate	13,3 g	8,7%
Ballaststoffe	5,1 g	
Energie	623 kcal	
Energiedichte	99 kcal pro 100 g	

