

***Gemeinsames Kochen per Videokonferenz:
Lachs mit Orange, Beurre Blanc und Blattspinat***

Freitag, 21. Januar 2022, 17 Uhr

Wir bereiten ein Hauptgericht zu, mit Fisch, einer französischen Soße, die besonders zu Fisch und hellem Geflügel passt - und als Beilage(n) gibt es Blattspinat und/oder Pellkartoffeln

Für 2 Portionen:

400 g frischen Spinat, geputzt (oder 300 TK-Blattspinat)

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Pfeffer, Salz, etwas Muskat

Optional: 3 mittlere Kartoffeln, Salz, Pfeffer

1 Schalotte

Salz, weißer Pfeffer

1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl

30 ml trockener Weißwein

½ TL Stärkemehl

60 g Butter

1 TL Crème Fraîche

2 Lachsfilets (à 150g)

1 Bio-Orange

Salz, weißer Pfeffer

Pfanne oder feuerfeste Form für den Grill im Backofen, 1 mittlerer Topf für Spinat, 1 oder 2 kleine Töpfe (für Kartoffeln, Soße), Messer, Schälmesser, Schneidebrett

angewärmte flache Teller zum Servieren