

I'm not robot!







Abnehmen muss nicht schwer sein! Unser Varoma Lachs mit Brokkoli aus dem Thermomix® ist super gesund und hält lange satt. Varoma Lachsfilet mit Brokkoli und Senfsauce aus dem Thermomix® Das größte Problem bei vielen Abnehm-Gerichten ist, dass man nach dem Essen oft immer noch ein leeres Gefühl im Bauch hat. Dank dem hohen Eiweißgehalt des Lachhs bleibt der Bauch lange angenehm voll. Schonend gedämpfter Brokkoli sorgt für den Vitaminkick und die Senfsauce für Geschmack. Dieses Rezept ist aus unserem Low-Carb Kochbuch Mix dich schlank. Entdecke auch weitere leckere Abnehmrezepte in unserer Low-Carb Kategorie. Probiere unbedingt auch den leckeren Buttermilch-Radieschen Shake aus dem Thermomix. Eines unsere liebsten Low-Carb Rezepte ist die Pizza mit Blumenkohlboden. Zum Frühstück ist das Quinoa-Schoko-Müslï perfekt. Du bist Curry-Fan? Auch hier haben wir eine Abnehmversion für dich: Curry mit Kokosmilch und sättigendem Halloumi. Noch mehr feine Rezepte mit Lachs: Daniela Gronau Thermomix® Lachs aus dem Varoma. Eine vollwertige Mahlzeit mit wenig Kalorien aus dem Varoma. 4.93 von 2265 Bewertungen
Rezept speichern
Rezept gespeichert!
Pin Rezept
Rezept drucken
250 g Lachsfilets2 EL Zitronensaft, 2 EL Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer
Inzwischen Schalotte halbieren, in den Mixtopf geben
3 Sekunden/Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
Butter in den Mixtopf geben und 3 Minuten/Varoma/LINKSLAUF/Stufe 1 andünsten.
Weißwein zum Ablöschen in den Mixtopf geben und 2 Minuten/100 °C/LINKSLAUF/Stufe 1 dünsten.
Sahne, Milch, Salz, Pfeffer und Senf in den Mixtopf geben und 2 Minuten/100 °C/LINKSLAUF/Stufe 1 erhitzen.
Die Sauce beiseite geben und warmhalten.
Mixtopf ausspülen.50 g Sahne, 80 g Milch, Salz, schwarzer Pfeffer, 10 g Dijonsenf
Brokkoli waschen, Röschen abtrennen, in den Varoma-Behälter geben und salzen.
Lachsfilet in den Varoma-Einlegeboden legen.
Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 20 Minuten/Varoma/Stufe 1 dämpfen
500 g Brokkoliröschen, Salz, 500 g Wasser zum Dämpfen
Lachs und Brokkoli auf Tellern anrichten und warmhalten.
Mixtopf ausspülen.
Sauce und Eiigel in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 6 misen.
Lachs und Brokkoli anrichten
Söfe darüber gießen und servieren.
Serving: 1PortionKalorien: 621kcalKohlehydrate: 11gProtein: 44gFett: 43g
Erwähne @willmixen.de oder tagge #willmixen!
Du hast noch gar keinen und möchtest einen Thermomix® kaufen? Probiere unbedingt unseren Radieschen-Abnehm-Shake!
\*Letzte Aktualisierung am 25.07.2022 / \*Affiliate Links / \*Bilder von der Amazon Product Advertising API
5 Zwiebel in den Mixtopf, 4 Sek./Stufe 5, 30 g Öl dazu, 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten.
2 EL Gemüsebrühe, 250 g Bandnudeln und 850 g kochendes Wasser dazugeben.
Brokkoli und Paprika in den Varoma geben, 500 g Lachs in den Einlegeboden geben und mit Salz und Pfeffer würzen, 15 Min./Varoma/Stufe .
Anschließend Lachs mit Hilfe des Spatels in mundgerechte Stücke teilen.
100 g Sahne zu den Nudeln geben bei 10 Sek.// Stufe 1.
Mit Salz und Muskat würzen.
Alles in einer Schüssel vermischen und servieren.
10 Dieses Rezept wurde dir von einer/m Thermomix-Kundin/en zur Verfügung gestellt und daher nicht von Vorwerk Thermomix getestet.
Vorwerk Thermomix übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere im Hinblick auf Mengenangaben und Gelingen.
Bitte beachte stets die Anwendungs- und Sicherheitshinweise in unserer Gebrauchsanleitung.
© Vorwerk Deutschland Stiftung & Co.
KG | D-42270 Wuppertal | Geschäftsbereich Thermomix | www.thermomix.de
Schwierigkeitsgrad einfach
Die meisten unserer Rezepte sind einfach.
Manche sind etwas herausfordernder: und zwar jene, die als mittel oder fortgeschritten bewertet sind.
Dies ist die Arbeitszeit, die du benötigst, um diese Mahlzeit zuzubereiten.
Dies ist die Zeit, die benötigt wird, um das Gericht von Anfang bis Ende zuzubereiten: Marinieren, Backen, Kühlen usw.
Dies zeigt an, auf wie viele Portionen dieses Gericht zugeschnitten ist.
Zutaten
1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe
10 g Öl
500 g Wasser und mehr zum Kochen
1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
250 g Brokkoli, in kleinen Röschen
4 Lachsfilets, TK (à 125 g), ohne Haut, siehe Tipp
½ TL Salz und etwas mehr zum Kochen
500 g Bandnudeln oder 500 g Spaghetti
250 g Milch
200 g Sahne
15 g Zitronensaft
25 g Speisestärke
¼ TL weißer Pfeffer
2 - 3 Prisen Muskat
Nährwerte pro 1 Portion
Brennwert 2311 kJ / 552 kcal
Eiweiß 23 g
Kohlenhydrate 67 g
Fett 21 g
Ballaststoffe 5,7 g
Kostenlos registrieren
Registriere dich jetzt für unser einmonatiges kostenloses Schnupper-Abo und entdecke die Welt von Cookidoo®.
Vollkommen unverbindlich.
Weitere Informationen
In Kollektionen
Rück zuck satt!
6 Rezepte
Deutschland
HelloFresh
arrow right
iconRecipes
arrow right
iconFettuccine
Salmone!
Fasta Mit Lachsfilet
Weitlesen
Pastas geht immer!
In Kombination mit leckerem Gemüse und proteinreichem Fisch ist dieses Gericht ein wahrer Gaumenschmaus.
Lass es Dir schmecken!
Allergene:
Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse •Fisch oder Fischerzeugnisse •Milch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose) •Sellerie oder Sellerieerzeugnisse
Bitte beachte auch die Informationen zu Inhaltsstoffen und Allergenen auf dem Produktetikett.
Dieses Rezept mit dem Thermomix kochen
270 gFettuccine(EnthältGlutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse)250 gLachsfilet(EnthältFisch oder Fischerzeugnisse)200 gKochsahne(EnthältMilch oder Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose))4 gGemüsebrühe(EnthältSellerie oder Sellerieerzeugnisse)2 gGewürzmischung „Hello Buon Appetito“Nährwertangabenarrow down
icondavon gesättigte Fettsäuren15.0 gKochutensilienarrow down
iconEinen großen Topf mit heißen Wasser\* füllen, salzen\* und aufkochen lassen.
Brokkoli in kleine Röschen teilen, nach Belieben die Stiele in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in den Varoma-Behälter geben.
Varoma-Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitz frei bleiben.
Zitrone vierteln.
Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf den Einlegeboden geben.
V-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und Varoma schließen.
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und in eine große Pfanne umfüllen.
450 g Wasser\* in den Mixtopf geben.
Varoma aufsetzen und 13 Min./Varoma/Stufe 1 dampfwaren.
Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.
Fettuccine ins kochende Wasser geben, ca. 12 Min. bissfest kochen, danach durch ein Sieb abgießen.
Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.
Weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.
1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* zum zerkleinerten Knoblauch in die Pfanne geben, weiße Frühlingszwiebelringe zugeben, erhitzen und 2 - 3 Min. unter Rühren dünsten.
Mit 100 ml Wasser\* und Gemüsebrühpulver ablöschen.
Nach der Varoma-Garzeit Kochsahne, Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ und Brokkoli in die Pfanne geben und einmal aufkochen.
Mit Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.
Fettuccine untermischen und kurz erhitzen.
Haut von den Lachsfilets abziehen.
Lachsfilets nach Belieben würfeln oder ganz lassen.
Wenn Du das Lachsfilet im Ganzen verwendest, jetzt auf die Pasta legen oder Lachsstücke unterheben.
Fettuccine auf Teller verteilen, mit Lachs und grünen Frühlingszwiebelringen toppen und mit der restlichen Zitrone genießen.
Guten Appetit!
kcal 855
Eiweiß 55,98 g
Fett 25,60 g
Kohlenhydr. 98,39 g
5 l.
Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen
Brokkoli in den geben, 500 g Wasser, einen halben Teelöffel Salz zugeben und ca. 5 Minuten bei 100° Stufe 1 garen.
Dann abgießen und das Wasser auffangen.
2. Zwiebel schälen, in den geben, 5 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern.
Mit dem Schaber nach unten schieben.
20g Arbequina Olivenöl in den füllen und auch den Brokkoli wieder in den geben.
3 Minuten bei 100°Stufe 1 dünsten.
3. Mit dem vorher aufgefangenen Wasser ablöschen und 8 Minuten bei 100° Stufe 1 garen.
4. Inzwischen die Nudeln in kochendem Wasser garen.
5. Den Inhalt im 7 SekundenStufe 5 pürieren.
6. 200g Räucherlachs, 100g Kräuterrischkäse und 30 g geriebenen Parmesan zugeben.
2 Minuten bei 100° Stufe 1 aufkochen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Nudeln mit der Sauce und restlichem Parmesan servieren.
10 Dieses Rezept wurde dir von einer/m Thermomix-Kundin/en zur Verfügung gestellt und daher nicht von Vorwerk Thermomix getestet.
Vorwerk Thermomix übernimmt keinerlei Haftung, insbesondere im Hinblick auf Mengenangaben und Gelingen.
Bitte beachte stets die Anwendungs- und Sicherheitshinweise in unserer Gebrauchsanleitung.
© Vorwerk Deutschland Stiftung & Co.
KG | D-42270 Wuppertal | Geschäftsbereich Thermomix | www.thermomix.de
Nadja Maggi
Kochstudio
Expertin
Lockt die ganze Familie an
den Tisch:
leckeres Lachsfilet, schonend dampfgegart im Thermomix.
Dazu Reis und knackiger Brokkoli, einfach lecker.
Wie dir das Rezept geht, erklärt das MAGGI Kochstudio.
Lachsfilets antauen lassen.
Wasser mit Maggi Gemüse Brühe in den Mixtopf geben.
Gareinsatz einhängen und Langkornreis hineingeben.
Brokkoli in kleine Röschen teilen und in den Varoma-Behälter geben.
Deckel aufsetzen und 12 Min./Varoma/Stufe 1 vorgaren.
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.
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.
MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note einrühren, in den Mixtopf geben, Maßbecher aufsetzen und 2 Min./100 °C/Stufe 3 aufkochen.
Die Sauce zu Fisch, Gemüse und Reis servieren.
Zutaten:
Lachsfilets, Wasser, MAGGI Gemüse Brühe, Langkornreis
Lachsfilets antauen lassen.
Wasser mit Maggi Gemüse Brühe in den Mixtopf geben.
Gareinsatz einhängen und Langkornreis hineingeben.
Zutaten:
Brokkoli
Brokkoli in kleine Röschen teilen und in den Varoma-Behälter geben.
Deckel aufsetzen und 12 Min./Varoma/Stufe 1 vorgaren.
Zutaten:
Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
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.
Zutaten:
Schlagsahne
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.
Zutaten:
MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note
MAGGI Für Genießer Kräuter-Sauce mit feiner Dill-Note einrühren, in den Mixtopf geben, MaßBecher aufsetzen und 2 Min./100 °C/Stufe 3 aufkochen.
Die Sauce zu Fisch, Gemüse und Reis servieren.
Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der MAGGI GmbH.
Bitte beachte, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von dir an sämtliche in unsere Website integrierten Social Plugin-Anbieter und AddThis LLC ( siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.
Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, kannst du den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen.
Mit der Bestätigung des Dialogs erklärst du dich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.
Wenn Du diese Seite teilen möchtest, dann klicke bitte im Anschluss nochmal auf das jeweilige Icon.

