



Besser essen.
Besser leben.

VIDEO! Lachsfilet auf Feta-Spinat und Salzkartoffeln

👤 4 Personen ⌚ 20 Minuten 🌊 6 Minuten 🍳 normal

Zutaten

- 1 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 10 g Dill
- 20 g Butter
- 4 Stck. Lachsfilet
- 6 Stck. Kleine Möhren
- 400 g frischer Spinat
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Salz, Pfeffer



Zubereitung

Salzkartoffeln

1. ganze Kartoffeln in den 3 Liter-Topf geben. Zusätzlich ca. 150ml Wasser hinzugeben (der Boden muss mit Wasser bedeckt sein). Eine Prise Salz hinzugeben und mit dem Secuquick verschließen.
2. Navigeno auf Stufe "A" stellen. Den Audiotherm auf 5 Minuten stellen und auf dem Secuquick auf "Turbo" zweimal drehen.
3. Nach Ablauf der Zeit den Topf in den Servierdeckel stellen und von alleine Druck loswerden lassen (dauert ca. 5-10 Minuten).
4. Sobald der Secuquick sich von selber öffnen lässt, Butter und Dill zu den Kartoffeln geben.

Lachs braten

5. Die Hotpan auf die Navigeno stellen. Anschließend die Navigeno auf Stufe "6" schalten. Den Audiotherm auf das Fleischsymbol drehen.
6. Nach dem aufheizen der Hotpan, die Navigeno auf Stufe 2 schalten. Den Lachs mit der Hautseite in die Hotpan legen. Nach ca. 1 Minute das Lachsfilet wenden (sobald die Hautseite schön knusprig ist). Anschließend ganze Möhrchen in die Pfanne hinzugeben. Darauf folgend den Visotherm vom Deckel abdrehen und die Hotpan von der Navigeno nehmen und für ca. 5-10 Minuten in der Hotpan ruhen lassen.

Spinat mit Fetakäse

7. 3,5 Liter-Topf auf die Navigeno stellen und auf Stufe "A" drehen. Anschließend frischen Spinat in den Topf geben und den Audiotherm auf 1 Minute stellen und auf das Möhrchensymbol drehen.
8. Nach Ablauf der Zeit, eine Prise Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben