

Lachsfilet-Terrine mit Mango-Dip

Eine schnelle Vorspeise mit Lachsfilet

etwa 7 Portionen



etwas Übung erforderlich

_____ bis 20 Minuten



Zutaten:

Für die Kastenform (25 x 11 cm):

Frischhaltefolie

Zutaten:

250 g Lachsfilets , frisch oder tiefgekühlt

6 Bl. Dr. Oetker Gelatine weiß

1 Tomate

2 Frühlingszwiebeln

200 ml Gemüsebrühe

150 g Dr. Oetker Crème légère

1 TL Honig

1 EL Balsamico Bianco

Salz

Mango-Dip:

½ reife Mango

75 g Dr. Oetker Crème légère

Salz

frisch gemahlener weißer Pfeffer

1 Vorbereiten:

Tiefgekühltes Lachsfilet nach Packungsanleitung auftauen lassen, dann in grobe Würfel schneiden. Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Tomate kurz in kochendes Wasser legen, in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Form mit Frischhaltefolie auslegen.

2 Zubereiten:

Lachsstückchen in der Brühe etwa 3 Min. bei schwacher Hitze mit Deckel garen, dann herausnehmen. Gelatine ausdrücken und in der heißen Brühe unter Rühren auflösen. Crème légère, Honig und Balsamico unterrühren und die Masse mit Salz kräftig abschmecken.

3 Vorbereitetes Gemüse und Lachsstückchen vorsichtig unterheben. Die Masse in die Schale füllen, glatt streichen, mit Frischhaltefolie bedecken und mind. 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Mango-Dip:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Mango zusammen mit Crème légère fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 5 Die Terrine aus der Form lösen, auf eine Platte stürzen, die Folie abziehen und mit dem Dip servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu frisches Brot.
- Am besten schneiden Sie die Lachsfilet-Terrine mit einem Sägemesser.

