

Lachs aus dem Air Fryer Mit Spitzkohlgemüse und Kartoffeln

Zutaten

4 – 6 Stück frische Lachsfilet, fertig gewürzt, mariniert

½ Spitzkohl, ohne Strunk, in feine Streifen geschnitten

40 - 50g französische Salzbutter

6 – 8 Kartoffeln, für Salzkartoffeln

2 EL Sojasauce (optional)

Etwas frische Petersilie

Salz, Pfeffer



So funktioniert es!

Kartoffeln schälen und wie gewohnt als Salzkartoffel kochen. **Siehe unten Mein Tipp**

Fisch, wenn nötig, auf 2 Blechen verteilen.

Sollten die Filets mit Haut sein, den Fisch mit der Hautseite auf das Blech legen

Einstellung Air Fryer

Custom → 16 Minuten → 170C

Nach 9 Minuten die Bleche von oben nach unten wechseln.

Je nachdem, wie dick die Fischfilets sind, die Zeiten anpassen.

Meine Filets waren mit Haut, ca. 3 cm breit und 5cm hoch

Flache Filets brauchen in der Regel nur 12 Minuten bei 170C

Spitzkohl brauch nur ca. 10 Minuten!

40g Salzbutter im Wok heiß werden lassen.

Den fein geschnittenen Spitzkohl dazu geben und weitere 10g Salzbutter dazugeben.

Kurz anschwitzen lassen und wenden.

Den Kohl mit Pfeffer würzen und in ca. 10 Minuten unter mehrmaligen wenden garen.

Die Sojasoße, dazugeben und etwas einkochen lassen. **Siehe Mein Tipp**

Mein Tipp:

Der Spitzkohl schmeckt, nur mit der Salzbutter und etwas Pfeffer, richtig lecker und sieh toll aus.

Am besten erstmal eine kleine Menge mit Sojasoße probieren, bevor man später enttäuscht ist.

Die Salzbutter ist nicht zu ersetzen, mit Butter und Salz.

Gönnt euch mal diese tolle französische Salzbutter, ich war total begeistert.

Kartoffeln nach dem Abgießen in etwas Salzbutter und frischer Petersilie schwenken.

Guten Appetit!