

REZEPTE FÜR DEN AIRFRYER

Dalmatinischer Mangold mit Lachs aus dem Airfryer



Rezept

- 800 g Mangold oder Pak Choi
 - 400 g Kartoffeln gekocht und in Stücken
 - 1 Zwiebel
 - 4 Knoblauchzehen oder mehr
 - 8 EL Olivenöl
 - Pfeffer
 - Vegeta
1. Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen
 2. Mangold oder Pak Choi waschen und in grobe Stücke schneiden
 3. Zwiebel würfeln und Knoblauch ganz fein hacken
 4. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel hell anschwitzen
 5. Den Mangold zufügen und 5 Min. unter Rühren dünsten, die Blätter fallen in sich zusammen
 6. Kartoffelstücke abgießen, zum Mangold geben, ebenso den Knoblauch zufügen und 6 EL Olivenöl zufügen
 7. Mit etwas Pfeffer und Vegeta nach Geschmack würzen

8. Mit der Gabel oder einem Kartoffelstampfer alles leicht zerdrücken und servieren

Lachs aus dem Airfryer

- 2 Stücke Lachs je ca. 175 g
 - 3 Knoblauchzehen
 - Olivenöl
 - Salz, Pfeffer
 - 1 TL frischer oder getrockneter Dill
 - Zitronenscheiben
1. Knoblauch pressen und mit den anderen Zutaten vermischen
 2. Die Lachsstücke damit bestreichen
 3. Den Airfryer (in diesem Fall (CosoriTurboBlaze) mit Crispy Scheibe vorheizen
 4. Zitronenscheiben auf den Lachs geben und mit der Hautseite nach unten auf die Crispy Scheibe setzen und bei 190° Airfry 7 Min. garen

Guten Appetit