

Lachs-Geschnetzeltes, Safran-Soße, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	50 g frischer Spinat	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	200 ml Sahne	100 ml Milch
2 EL Butter	1 EL Olivenöl	Salz

Für die Pumpernickel-Brösel:

2 Scheiben Pumpernickel	20 g Butter	1 EL Honig
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

1 Fenchelknolle	1 Orange, Filets	2 Zweige Dill
1 EL Honig	1 TL weißer Balsamic	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

1 Zwiebel	200 ml Sahne, 30%	2 EL kalte Butter
200 ml Fischfond	100 ml Weißwein	1 EL Olivenöl
1 EL Speisestärke	1 Vanilleschote	5-6 Safranfäden
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Geschnetzelte:

300 g Lachsfilet	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
------------------	---------------	---------------

Für das Erbsenpüree:

Die Schalotte abziehen, fein schneiden und in Olivenöl in einem Topf glasig dünsten. Aufgetaute Erbsen, etwas Zitronenschale, Sahne und Milch dazugeben und köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Am Ende den Spinat dazugeben und kurz mit garen. Butter hinzugeben und alles mit einem Pürierstab mixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz abschmecken und warmstellen.

Für die Pumpernickel-Brösel:

Butter in einer Pfanne zerlassen, Pumpernickel in kleine Teile brechen und darin anrösten, bis sie knusprig sind. Den Honig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Fenchel halbieren und fein hobeln. Für das Dressing Öl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und über den gehobelten Fenchel gießen.

Die Orange schälen, Filets ausschneiden und zum Salat geben. Dill zupfen und ebenfalls dazugeben.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und ca. auf die Hälfte reduzieren lassen. Fischfond und Sahne dazugeben. Das Mark der Vanilleschote auskratzen und zusammen mit der Schote und den Safranfäden in den Topf geben und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Vanilleschote entfernen, die kalte Butter hinzufügen und mit einem Pürierstab aufschäumen. Eventuell Speisestärke mit etwas Wasser anmischen und Sauce damit abbinden. Sauce warmstellen.

Für das Geschnetzelte:

Lachsfilet in 1x5 cm dicke Streifen schneiden. In Olivenöl scharf, aber nur ganz kurz anbraten (etwa 30 Sek. pro Seite, damit er schön glasig bleibt, da er in der Sauce noch nachgaren kann). Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit der Soße anrichten.

Pia Sorge am 27. Oktober 2025