

Rosmarin-Lamm-Lachs mit Kartoffel-Puffern

Für zwei Personen

2 Lammlachse à 180 g	300 g festk. Kartoffeln	225 g TK-Prinzessbohnen
125 g TK-Erbesen	65 g getr. Öl-Tomaten	1 Lauchzwiebel
1 Zwiebel	1 Ei	1 Zweig Rosmarin
1 Bund glatte Petersilie	4 EL Weißweinessig	neutrales Öl
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Die gefrorenen Bohnen in 50 Milliliter Salzwasser aufkochen und zugedeckt zehn Minuten garen. Die gefrorenen Erbsen drei Minuten mitgaren. Das Gemüse kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen, dabei zwei Esslöffel des Öls auffangen. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden. Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Das Tomatenöl in einem Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln und die Tomaten darin kurz andünsten. Mit dem Essig ablöschen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Bohnen, die Erbsen und die Petersilie zugeben und alles mischen. Anschließend zehn Minuten ziehen lassen. Die Kartoffel schälen und fein Reiben. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. Das Ei und die Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Kartoffelmasse Puffer formen und in Öl anbraten. Inzwischen den Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln abzupfen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Lammlachse darin bei starker Hitze von jeder Seite eine Minute braten. Anschließend bei mittlerer Hitze pro Seite zwei bis drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin kurz mitbraten. Den Rosmarin-Lammlachs mit den Kartoffelpuffern auf einem Teller anrichten, den lauwarmen Erbsen-Bohnen-Salat dazugeben und servieren.

Heike Makowka am 25. September 2013