

Lachs mit Feldsalat-Püree und Röstzwiebeln

Für 4 Personen

Für das Püree:

400 g Feldsalat	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 g Butter	Salz	

Für die Röstzwiebeln:

2 Gemüsezwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl	Salz
------------------	---------------------	------

Für den Fisch:

800 g Lachsfilet ohne Haut	Salz	1 EL Sonnenblumenöl
Pfeffer	1 Kresse-Beet	

Für das Püree den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Knoblauch in der Schale andrücken.

Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.

Den Feldsalat mit in die Pfanne geben und dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz würzen.

Sobald der Feldsalat zusammengefallen ist, die angedrückte Knoblauchzehe entfernen.

Feldsalat in einen Küchenmixer (Cutter) geben und fein pürieren.

Für die Röstzwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe nebeneinander darin auf mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Salz würzen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke teilen, leicht mit Salz würzen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Fisch darin kurz heiß anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und den Fisch 2-3 Minuten weiterbraten. Dann die Herdplatte ausschalten, den Lachs wenden und in der Restwärme gar ziehen lassen.

Das Feldsalatpüree kurz erwärmen, auf Teller verteilen.

Lachsfilet darauf anrichten und ein paar Röstzwiebeln darauf geben.

Nach Belieben mit Pfeffer bestreuen und mit Kresse garnieren. Dazu passen Pellkartoffeln.

Andreas Schweiger am 10. März 2022