

Lachs-Filet auf Erbsen-Püree

Für 2 Portionen

300 g Lachsfilet	300 g Tiefkühlerbsen	150 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Mehl	Thymian	Minze
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Thymian fein hacken und mit etwas Mehl vermengen. Die Minze ebenfalls fein hacken und mit Mehl mischen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein schneiden. Beides unter Zugabe von Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Die Tiefkühlerbsen zum Knoblauch und zu der Zwiebel in den Topf geben Gemüsefond zugeben und weich kochen. Das Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und einmal rundherum in Mehl wenden. Nun den Fisch in eine heiße Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten. Das Erbsengemüse aus dem Topf entnehmen und in eine Küchenmaschine füllen. Die Masse kräftig mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Abschluss noch etwas Minze an das Püree geben und erneut mixen. Das Erbsenpüree auf Tellern anrichten. Das Lachsfilet aus der Pfanne nehmen und ebenfalls auf den Tellern platzieren und servieren.

Steffen Henssler am 23. 03. 2012