

Lachs mit Erbsen-Püree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Tranchen Lachs, à 150 g 1 Zitrone Rapsöl, Salz, Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

150 g Erbsen 1 Schalotte 25 g Butter

50 ml Geflügelfond 1 Muskatnuss Salz, Pfeffer

Für den Salat:

50 g Zuckerschoten 50 g Erbsen 25 g Erbsensprossen

1 Zweig Minze 1 EL Rapsöl $\frac{1}{2}$ EL Weißweinessig

2 TL Ahornsirup Salz Pfeffer

Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Sieden bringen.

Für das Erbsenpüree Schalotte abziehen und fein hacken. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Schalotte und Erbsen darin anschwitzen. Geflügelfond angießen und Erbsen bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten zugedeckt garen. Mit der restlichen Butter fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Salat Zuckerschoten putzen und mit den Erbsen 2-3 Minuten im Salzwasser garen. Erbsensprossen und Minze waschen und abzupfen. Erbsen kalt abschrecken und mit Minze und Erbsensprossen in eine Schüssel geben. 1 EL Rapsöl, Weißweinessig und Ahornsirup verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über Erbsen-Zuckerschoten-Salat geben.

Für den Lachs Zitrone auspressen. Lachstranchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und dem Saft der halben Zitrone würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Wenden und eine weitere Minute braten.

Gebratenen Lachs mit Erbsenpüree und Erbsen-Zuckerschoten-Salat auf einem Teller anrichten und servieren.

Sidney Schlange am 11. Februar 2016