

Erbsen-Minz-Püree mit Lachsfilet



XXX Lecker

Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Lachsfilet

- 2 Bio-Limetten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL rote Pfefferbeeren
- 4 Lachsfilets ohne Haut (à 200 g)
- Salz
- 70 ml Olivenöl

Für das Püree

- 400 g frische Erbsenschoten
- 150 ml Gemüsebrühe
- 2-3 EL Butter
- 4 Stiele Minze
- 1 Bio-Limette
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Für die Radieschen

- 1 Bund Radieschen
- 100 ml Wasser
- 100 g Zucker
- 50 ml Weißweinessig

Außerdem

- Auflaufform
- 1 EL Öl mehr zum Einfetten

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 145 kcal
- 9 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten, zzgl. 18-20 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform mit Öl einfetten.
2. Für den Lachs Limetten heiß abwaschen. Von 1 Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zweite Limette in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Pfefferbeeren in einem Mörser grob zerstoßen.
3. Lachsfilets trocken tupfen und rundherum mit Salz würzen. In die vorbereitete Auflaufform legen, mit Limettenabrieb und Pfefferbeeren bestreuen. Limettenscheiben und Knoblauch um den Fisch platzieren.
4. Öl mit 2-3 EL Limettensaft verquirlen und über den Lachs geben. Im heißen Ofen 18-20 Minuten garen.
5. Für die Radieschen Knollen waschen, Grün entfernen und beiseitelegen. Radieschen fein hobeln und in eine Schüssel geben.
6. Wasser mit Zucker in einem Topf aufkochen und über die Radieschen geben. Mit Weißweinessig süß-sauer abschmecken, Radieschen beiseitestellen.
7. Für das Püree Erbsenschoten palen. Gemüsebrühe aufkochen und 300 g der Erbsen darin 5-6 Minuten abgedeckt garen. Anschließend abgießen, dabei ca. 75 ml Kochwasser auffangen. Butter zum aufgefangenen Kochwasser geben und darin schmelzen lassen.
8. Minze waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Erbsen mit aufgefangenem Kochwasser sowie Minze in ein hohes Gefäß geben und bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Limette auspressen und Püree mit 1-2 EL Saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und restliche Erbsen darin 1 Minute anschwitzen. Radieschengrün zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Zum Servieren Lachsfilets auf etwas Erbsen-Minz-Püree geben und mit marinierten Radieschen sowie Erbsen und Radieschengrün anrichten.



REISER RÄT

Sie können das Püree auch mit Kartoffeln verfeinern. Dafür einfach noch 600 g Kartoffeln schälen, garen und mit den gekochten Erbsen wie im Rezept beschrieben zu einem Stampf verarbeiten. Statt der aufgefangenen Gemüsebrühe können Sie auch erhitzte Milch oder Sahne verwenden.

