



## Pochierter Lachs in feiner Tomatensauce

mit Sellerie-Pastinaken-Püree



20-30min



3-4 Personen

Frischer Lachs ist immer wieder köstlich! Heute zauberst du den gesunden Proteinlieferanten mit einem aromatischen Sellerie-Pastinaken-Stampf und einer fruchtigen Tomatensauce aus frischen Kirschtomaten auf den Tisch. Unkomplizierte Feierabendküche vom Feinsten!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knollensellerie <sup>9</sup>
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4-5EL Butter <sup>7</sup>
- 2TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 548kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 25.1g, Eiweiß 30.6g



1. Gemüse kochen

Den **Sellerie** und die **Pastinaken** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und abgedeckt in ca. 15Min. weich kochen.



4. Tomatensauce zubereiten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben, 2-3 Mal durchschwenken, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Mit 200-300ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 2TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen, dann mit einem scharfen Messer die Haut entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die **Tomatensauce** legen und abgedeckt 6-8Min. garen.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** separat aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



6. Gemüse stampfen

Das gekochte **Gemüse** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 2EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Tomatensauce** auf dem **Gemüsestampf** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.