



Pochierter Lachs in feiner Tomatensauce

mit Sellerie-Pastinaken-Püree



20-30min



2 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

- 1 Knollensellerie⁹
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung frischer Lachs,
aufgetaut⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter⁷
- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 559kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 27.1g, Eiweiß 31.2g



1. Gemüse kochen



2. Tomaten schneiden



3. Lauchzwiebel schneiden



4. Tomatensauce zubereiten



5. Fisch garen



6. Gemüse stampfen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben, 2-3 Mal durchschwenken, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Mit 100-200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

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.

Das gekochte **Gemüse** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Tomatensauce** auf dem **Gemüestampf** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.