



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

## Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter <sup>7</sup>
- 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**

Den **Sellerie** und die **Pastinake** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in einem mittelgroßen 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 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.



**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 1EL 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.