

Lachs mit Meerrettichcreme

an Kartoffelpüree und Brokkoli



20-30min



2 Personen

Wir sollten den würzigen Meerrettich viel häufiger in der Küche verwenden, wenn ihr uns fragt! Er verleiht Gerichten einen ganz besonderen Geschmack und ist zudem sehr gesund. Zu saftigem Lachs mit Zitrone und aromatischem Brokkoli mit Knoblauch passt die cremige Meerrettichsauce einfach perfekt!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung frischer Lachs⁴
- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 Becher Crème fraîche⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Grillpfanne oder Pfanne
- große Pfanne mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 54.0g, Eiweiß 41.0g



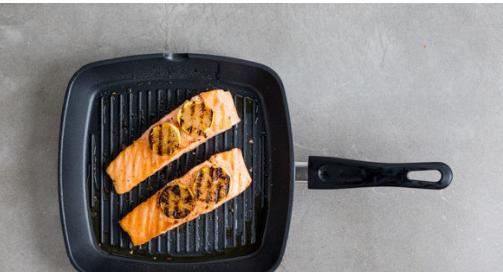
1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dann in 15-20Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in 2-3cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** in ca. 0,5cm breite Scheiben, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Lachs braten

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Von beiden Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In eine bei mittlerer Hitze erwärmte Grillpfanne oder normale Pfanne geben, mit den **Zitronenscheiben** belegen und 3-4Min. anbraten. Mit den **Zitronenscheiben** wenden und weitere 3-4Min. braten.



4. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Etwas Wasser in die Pfanne geben und den **Brokkoli** 2-3Min. abgedeckt garen. Den Deckel entfernen und den **Knoblauch** sowie Salz und Pfeffer unterrühren und den **Brokkoli** nach Geschmack noch 1Min. oder etwas länger braten.



5. Creme zubereiten

1-2TL Meerrettich fein abreiben. Die **1/2 der Crème fraîche** mit **1/2TL Zitronenabrieb**, **1/2TL Meerrettich oder mehr** untermengen. **Tipp:** Lieber mit weniger **Meerrettich** beginnen und nach Geschmack mehr hinzufügen.



6. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit etwas **Kochwasser**, **1/2TL Zitronenabrieb**, **1/2TL Meerrettich** sowie Salz zu einem cremigen **Püree** stampfen. **Tipp:** Wer mag, kann noch 1EL Butter dazugeben. Den **Lachs** mit dem **Brokkoli** und der **Meerrettichcreme** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.