

## Superfix: Lachs in Tomatensauce

mit Selleriepüree und Lauchzwiebeln



ca. 25min



3-4 Personen

Wer an Zeit und Kohlenhydraten sparen möchte, wird heute mit einem köstlichen Fischgericht belohnt! In der fix zubereiteten Kirschtomatensauce gart ein zartes Lachsfilet und nebenbei bereitest du ohne großes Tamtam ein cremig-würziges Knollenselleriepüree zu. Was du in kurzer Zeit auf deinem Teller findest, ist eine feine und sättigende Mahlzeit, die zwar dich, aber nicht deinen Bauch schwer beeindrucken wird.

## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie 9
- 500g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut 4

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter 7
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Kartoffelstampfer
- 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 494kcal, Fett 33.1g, Kohlenhydrate 15.4g, Eiweiß 29.4g



1. Sellerie kochen



2. Tomaten schneiden

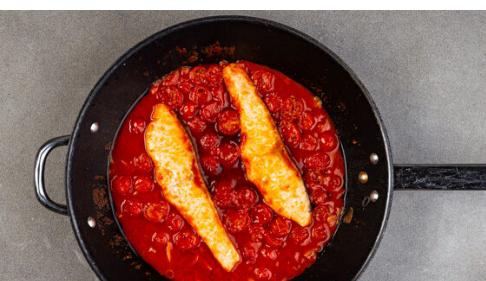


3. Lauchzwiebel schneiden

In einem Wasserkocher 1,7L Wasser aufkochen. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit dem kochenden Wasser bedecken und ½TL Salz hinzugeben. **Tipp:** Ggf. mehr Wasser nachkochen, der **Sellerie** sollte vollständig bedeckt sein. Das Wasser erneut zum Kochen bringen und den **Sellerie** abgedeckt in ca. 15Min. weich kochen.



4. Tomatensauce zubereiten



5. Fisch garen



6. Sellerie stampfen

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

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in die **Tomatensauce** legen und abgedeckt 6-8Min. garen.

Den **Sellerie** 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 **Selleriepüree** anrichten, mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.