



Superfix: Lachs in Tomatensauce

mit Selleriepüree und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 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

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung frischer Lachs,
aufgetaut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 505kcal, Fett 33.1g,
Kohlenhydrate 17.4g, Eiweiß 29.9g



1. Sellerie kochen



2. Tomaten schneiden

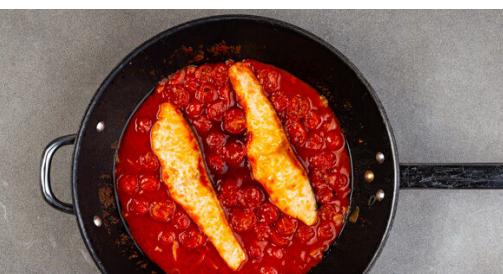


3. Lauchzwiebel schneiden

In einem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser bedecken und ½TL Salz hinzugeben. 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben und durchschwenken, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Mit 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 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 1EL 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.