



Low Carb: Lachsfilet mit Selleriepüree

und Oliven-Rosinen-Topping mit Pinienkernen



ca. 30min



2 Personen

Unserem Lachs geht es heute besonders gut, denn er darf es sich auf einem Bett aus cremigem Knollenselleriepüree bequem machen. Grüne Oliven, süße Rosinen, Stangenselleriewürfel und duftende Pinienkerne dienen als äußerst wohlige Zudecke, unter der es sich hervorragend schlummern lässt. Ach, ist so ein Faulenztag nicht wunderbar?

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ⁹
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung grüne Oliven
- 25g Rosinen
- 15g Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 125ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

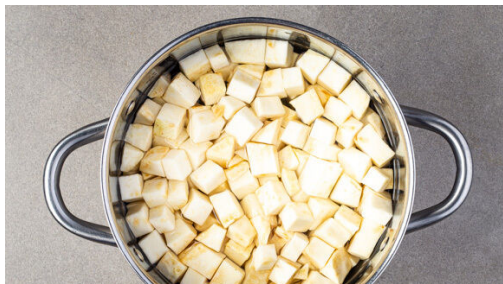
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

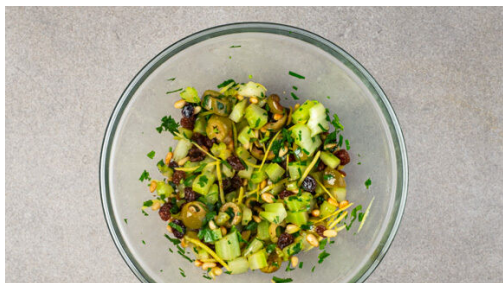
Nährwertangaben pro Portion

Energie 757kcal, Fett 58.1g, Kohlenhydrate 24.2g, Eiweiß 32.5g



1. Knollensellerie kochen

Den **Knollensellerie** vierteln, schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, dann 125ml Milch zufügen und zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt ca. 15Min. weich köcheln, dabei gelegentlich umrühren.



4. Topping verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben oder abschälen und in feine Streifen schneiden, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Topping**, **1EL Zitronensaft** sowie der **Zitronenschale** vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie ggf. **mehr Zitronensaft** abschmecken.



2. Zutaten schneiden

Den **Stangensellerie** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



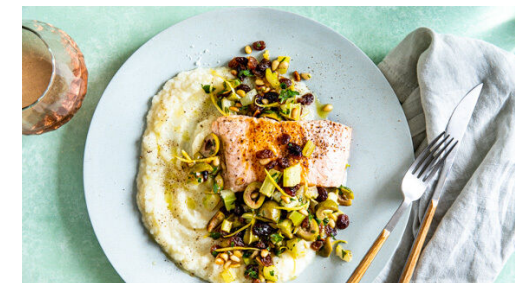
5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch auf der Haut** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten, dann vorsichtig wenden und in 2-3Min. gar braten.



3. Topping anbraten

Den **Stangensellerie**, die **Oliven**, die **Rosinen** und die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3-4Min. anbraten, bis die **Pinienkerne** goldbraun sind. Das **Topping samt Öl** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Den **Knollensellerie** vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. mehr Milch oder Wasser zugeben. Das **Püree** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern und auf Teller verteilen. Den **Fisch** darauf anrichten, mit dem **Topping** garnieren und servieren.