



Lachsfilet in fruchtiger Tomatensauce

mit Selleriepüree und Lauchzwiebeln



ca. 20min



4 Portionen

Wer an Zeit und Kohlenhydraten sparen möchte, nicht aber an Protein, wird heute mit einem köstlichen Fischgericht belohnt! In der fix zubereiteten Kirschtomatensauce gart zarter Lachs, hier in der doppelten Portion! Dazu gibt es ein cremig-würziges Knollenselleriepüree. 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.

- 2 kleine Knollensellerie ¹
- 500g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 8 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ²

- 4EL Butter ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne mit Deckel
- Wasserkocher
- Kartoffelstampfer
- Messbecher
- Sieb

Sellerie (1), Fisch (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 808kcal, Fett 53.2g,
Kohlenhydrate 21.0g, Eiweiß 55.5g



4. Tomatensauce zubereiten

2. Tomaten schneiden

5. Fisch garen

3. Lauchzwiebeln schneiden

6. Sellerie stampfen

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.