



Pochierter Lachs in feiner Tomatensauce

mit Sellerie-Pastinaken-Püree und Basilikumöl



20-30min



2 Personen

Frischer Lachs ist immer wieder köstlich! Heute zauberst du den gesunden Proteinlieferanten mit einem aromatischen Sellerie-Pastinaken-Stampf und einer fruchtigen Tomatensauce aus frischen Kirschtomaten auf den Tisch. Besonders raffiniert: Der Gemüsestampf wird mit einem leckeren Basilikumöl verfeinert!

Was du von uns bekommst

- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Pastinake
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Päckchen Basilikumöl

Was du zu Hause benötigst

- 2-3EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- 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 683kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 40.9g, Eiweiß 33.7g



1. Gemüse kochen

Den **Sellerie** und die **Pastinake** schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken, zum Kochen bringen und abgedeckt in ca. 15Min. weich kochen.



4. Tomatensauce zubereiten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben, 2-3 Mal durchschwenken, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Mit 100-200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in **2 gleich große Stücke** schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die **Tomatensauce** legen und abgedeckt 6-8Min. garen.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** separat aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



6. Gemüse stampfen

Das gekochte **Gemüse** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen. Mit dem **Basilikumöl nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Den **Fisch** mit der **Tomatensauce** auf dem **Gemüsestampf** anrichten, mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.