



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

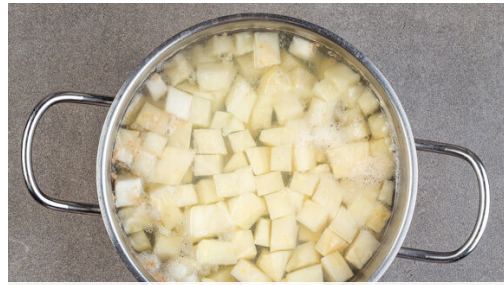
- 4EL Butter ³
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Sellerie kochen

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.



2. Tomaten schneiden

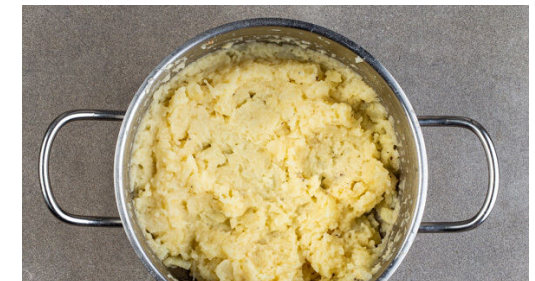
4. Tomatensauce zubereiten

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 600ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 2TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



3. Lauchzwiebeln schneiden

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