



## Lachs in fruchtiger Tomatensauce

mit Selleriepüree und Lauchzwiebeln



ca. 20min



4 Portionen

Wer an Zeit und Kohlenhydraten sparen möchte, wird heute mit einem köstlichen Fischgericht belohnt! In der fix zubereiteten Kirschtomatensauce gart zartes Lachsfilet. 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.



## Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie <sup>1</sup>
- 500g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>3</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 509kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 21.0g, Eiweiß 31.0g



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.



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 400ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 2TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



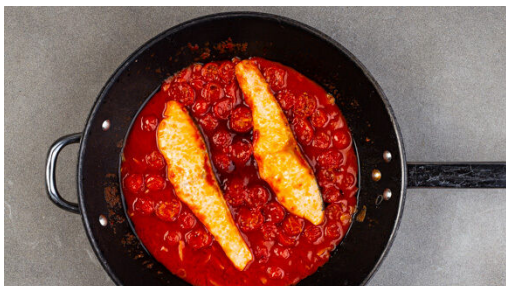
2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren.



3. Lauchzwiebeln schneiden

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



5. Fisch garen

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.



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.