MARLEY SPOON



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 [1]
- 500g Kirschtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [2]

Was du zu Hause benötigst

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

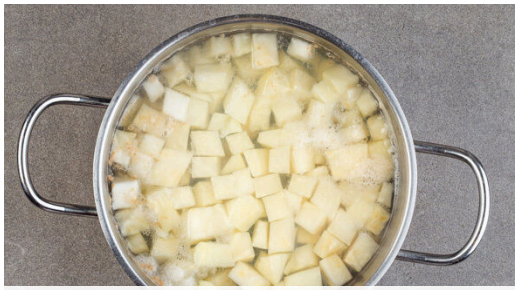
Küchenutensilien

- 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
Enthält: **Sellerie** (1), **Fisch** (2), **Milch** (3).

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.



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.



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.



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.