MARLEY SPOON



Lachsfilet mit sahnigem Selleriepüree

und Oliven-Rosinen-Topping mit Pinienkernen

ca. 30min 4 Portionen

Unserem Lachs geht es heute besonders gut, denn er darf es sich auf einem Bett aus sahnigem Knollenselleriepüree bequem machen. Grüne Oliven, süße Rosinen, Stangenselleriewürfel und duftende Pinienkerne dienen als äußerst wohlige Zudecke, unter der es sich hervorragend schlummern lässt. Ach, ist so ein Faulenztag nicht wunderbar?

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Knollensellerie [1]
- 200ml Kochsahne [3]
- 2 Stangensellerie [1]
- 2 Pck. grüne Oliven
- 50g Rosinen
- 30g Pinienkerne
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Petersilie
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [3]
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 63.9g, Kohlenhydrate 22.2g, Eiweiß 31.6g



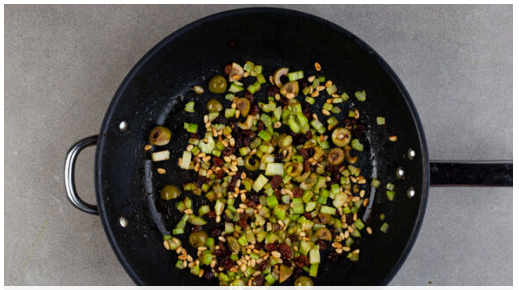
1. Knollensellerie kochen

Den **Knollensellerie** vierteln, schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf mit 4EL Butter bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten, dann die **Sahne** zufügen und zum Kochen bringen. Den **Knollensellerie** bei mittlerer bis niedriger Hitze abgedeckt ca. 15Min. weich köcheln, dabei gelegentlich umrühren und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen.



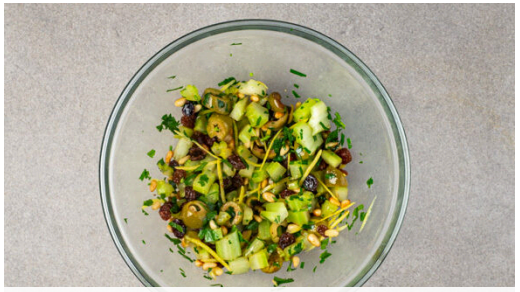
2. Zutaten schneiden

Den **Stangensellerie** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Oliven** grob schneiden.



3. Topping anbraten

Den **Stangensellerie**, die **Oliven**, die **Rosinen** und die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4Min. anbraten, bis die **Pinienkerne** goldbraun sind. Das **Topping samt Öl** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Topping verfeinern

Die **Zitronenschale** abreiben oder abschälen und in feine Streifen schneiden, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit dem **Topping**, **1–2EL Zitronensaft** sowie der **Zitronenschale** vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer sowie ggf. **mehr Zitronensaft** abschmecken.



5. Fisch braten

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen, dann mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Den **Fisch auf der Haut** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten, dann vorsichtig wenden und in 2–3Min. gar braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Knollensellerie** vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer cremig pürieren, ggf. etwas Wasser zugeben. Das **Püree** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern und auf Teller verteilen. Den **Fisch** darauf anrichten, mit dem **Topping** garnieren und servieren.