

Gebratene Lachs-Forelle mit Erbsen-Püree

Für zwei Personen

200 g Lachsforellenfilet	200 g Erbsen, tiefgekühlt	1 große mehligk. Kartoffel
100 g Zuckerschoten	1 Schalotte	1 Zitrone
50 ml Milch	100 ml Sahne	100 ml Geflügelfond
1 EL weißer Balsamico	1 TL Ahornsirup	4 EL Olivenöl
50 g Butter	1 Muskatnuss	Pfeffer, Salz

Die Kartoffel schälen und in kochendem Wasser garen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Etwa 150 Gramm Erbsen und die Schalotte in etwas Butter in einer Pfanne dünsten. Den Geflügelfond dazugießen und die Erbsen circa acht Minuten darin garen. Im Anschluss die Erbsen fein pürieren. Die Milch mit 50 Milliliter Sahne vermengen und in einem Topf kurz aufkochen. Mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die gekochte Kartoffel zwei Mal durch eine Presse in einen Topf drücken. Die heiße Milchsahne, eine Flocke Butter und die pürierten Erbsen dazugeben. Alles gut vermengen. Das Püree auf niedriger Temperatur in einem geschlossenen Topf warm halten. Die restliche Sahne mit einem Handmixer steif schlagen und zur Seite stellen. Die Zuckerschoten putzen und mit den übrigen Erbsen in kochendem Salzwasser circa drei Minuten garen. Das Gemüse kalt abschrecken. Weißen Balsamico, Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Das Gemüse dazugeben und darin marinieren. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Die Lachsforelle mit einer Prise Salz, etwas Pfeffer und Zitronensaft würzen. Danach in etwas Olivenöl auf der Hautseite vier Minuten anbraten. Danach wenden und eine weitere Minute braten. Zum Schluss die geschlagene Sahne unter das warme Erbsenpüree heben. Die Lachsforelle mit dem Erbsenpüree und dem Salat auf einem Teller anrichten.

Eva Rieglhofer am 03. April 2013