

Lachs-Filet, Kartoffel-Stampf, Frankfurter grüne Soße

Für zwei Personen

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehlig. Kartoffeln

1 Muskatnuss

2 EL weiche Butter

1 Knolle Meerrettich

2 EL Crème-fraîche

Salz, Pfeffer

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

1 Zwiebel

150 g Crème-fraîche

Salz

200 g Schmand

1 Bund Kräuter

Pfeffer

150 g griech. Joghurt

2 EL weißer Balsamico-Essig

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 120 g

Kokosöl

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ TL rosa Pfefferbeeren

Für das Kartoffelpüree:

Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen und abgießen. In eine Schüssel mit der weichen Butter, der Crème fraiche und dem frisch geriebenen Meerrettich geben und mit dem Stampfer auf die gewünschte Konsistenz stampfen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken und eventuell Meerrettich und Pfeffer hinzugeben.

Für die Frankfurter Grüne Sauce:

Kräuter abrausen und trockenwedeln. Mit einer Schere in ein hohes Gefäß schneiden. Zwiebel abziehen, vierteln und zu den Kräutern geben. Alles mit dem Passierstab klein pürieren. Essig, Crème fraîche, Joghurt und Schmand hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schneebesen unterrühren.

Für den Lachs:

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und den Lachs kurz auf der Oberseite scharf anbraten. Dann auf die Haut drehen und ca. 8 Minuten bei geringer Temperatur fertig garen, bis er in der Mitte leicht glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen

Für die Garnitur:

Einen dicken Kleks Stampf in die Mitte eines Tellers positionieren, ein großes Loch hineindrücken, mit Grüner Sauce auffüllen und den Lachs daneben drapieren und mit rosa Beeren bestreuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvia Wilden am 16. Juli 2018