

Konfierte Lachs-Forelle, Cocktail-Soße, Erbs-Püree, Salat

Für zwei Personen

Für den Salat:

100 g grüne Bohnen	100 g Erbsen	100 g Zuckerschoten
3 EL Olivenöl	3 EL weißer Balsamico	2 TL Ahornsirup
25 g Erbsensprossen	Salz	Pfeffer

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	1 Zitrone	500 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Erbsenpüree:

300 g TK-Erbsen	3 mehligk. Kartoffeln	1 Schalotte
250 ml Gemüsefond	150 g Sahne	100 g Butter
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

2 EL Schmand	2 EL Ketchup	2 EL Cognac
$\frac{1}{4}$ Bund Dill	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Erbsen, Bohnen und Zuckerschoten darin etwa 3 Minuten vorgaren. In Eiswasser abschrecken. Das Gemüse gut abtropfen lassen und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer miteinander zu einer cremigen Vinaigrette verrühren und über den Salat geben.

Für die Lachsforelle:

Das Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 60 Grad erhitzen.

Die Zitronenschale ins Öl geben und den Fisch darin 12 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch aus dem Öl nehmen, die Haut abziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Erbsenpüree:

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen, ausdämpfen, mit Butter und Sahne stampfen. Das Püree durch ein Sieb streichen. Die Schalotte klein würfeln und in etwas Butter anschwitzen, die Erbsen dazu geben und alles mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 8 Minuten köcheln lassen.

Die fertigen Erbsen in der Moulinette fein pürieren und mit den Kartoffeln, Muskat, Salz und Pfeffer gut vermischen.

Für die Sauce:

Den Schmand mit Ketchup und Cognac verrühren. Den Dill abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Dill mit dem marinierten Schmand verrühren und kräftig salzen und pfeffern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ilona Chaudhry am 01. August 2018