

Lachsforelle, Erbsen-Püree, Erbsen-Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

Für die Lachsforelle:

2 Lachsforellenfilets	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	50 ml Sahne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Erbsenpüree:

300 g grüne Erbsen, tiefgekühlt	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Schalotten
150 ml Geflügelfond	150 ml Sahne	50 ml Milch
100 g Butter	Gemahlene Muskatblüten	Salz

Für den Erbsen-Zuckerschoten-Salat:

150 g Zuckerschoten	150 g Erbsen	100 g Erbsensprossen
1 EL Balsamico bianco	1,5 TL Ahornsirup	3 EL Olivenöl
Salz	Tellicherry Pfeffer	Eiswasser

Für die Garnitur:

Erbsenblüten

Für die Lachsforelle:

Die Lachsforellenfilets waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden.

Mit Salz und etwas Zitronensaft würzen, in heißem Olivenöl auf der Hautseite ca. 4 Minuten anbraten, wenden und eine weitere Minute braten.

Für das Erbsenpüree:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Erbsen darin anschwitzen, Geflügelfond angießen und die Erbsen ca. 8-10 Minuten garen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden, in einen Dämpfeinsatz geben und über Wasserdampf weich garen.

Sahne und Milch in einem Topf aufkochen und mit Salz und Muskatblüten würzen. Kartoffeln zweimal durch eine Presse in einen großen Topf drücken, heiße Sahne, Butter und die pürierten Erbsen zugeben, mit einem Holzlöffel vermischen und warm halten.

Für den Erbsen-Zuckerschoten-Salat:

Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und zusammen mit den Erbsen 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Balsamico bianco und Ahornsirup verrühren, mit Salz und Tellicherry Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Rettig am 11. Oktober 2021