

Lachs mit Orangen-Soße, Linsen-Püree, Prinzessbohnen

Für zwei Personen

Für das Linsenpüree:

2 mittelgr., mehligk. Kartoffeln	50 g rote Linsen	1 Zitrone, Saft
100 g Butter	50 ml Milch, 3,5 %	200 ml Gemüsefond
100 ml Fischfond	2 EL helles Tahini	Ras el Hanout
Piment Pulver	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Suppengrün	2 Orangen, Saft	1 Zitrone, Zeste
1 Stück kalte Butter	200 ml Fischfond	Zucker
Zitronenpfeffer	1 Msp. Kurkuma	

Für die Prinzessbohnen:

200 g Prinzessbohnen	1 EL Butter	2 EL heller Sesam
Salz	Pfeffer	Eiswasser

Für den Lachs:

1 Lachsfilet à 300 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Mehl
1 Stück Butter	1 TL Knoblauch-Öl	Salz

Für das Linsenpüree:

Die Kartoffeln schälen und mit den Linsen zusammen in Gemüse- und Fischfond weichkochen. Die gekochten Linsen mit den Kartoffeln, Butter und etwas Milch zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Tahini, Piment und Ras el Hanout abschmecken.

Für die Sauce:

Suppengrün schälen und kleinschneiden. Gemüse mit Fischfond und etwas Zucker einkochen. Mit Orangensaft und Zitronenzeste reduzieren lassen. Kurkuma und Pfeffer dazugeben. Durch ein Sieb passieren.

Anschließend mit einem Stück kalter Butter abbinden.

Für die Prinzessbohnen:

Butter schmelzen, bis sie braun wird. Prinzessbohnen in heißem Wasser ca. 7 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken und in der entstandenen Nussbutter mit Sesam schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Lachs:

Lachs trocken tupfen, in passende Stücke schneiden und auf der Hautseite mehlieren und salzen. Anschließend in einer eher heißen Pfanne mit dem Knoblauch-Öl ca. 2 Minuten scharf anbraten, anschließend drehen und salzen.

Herd auf mittlere Hitze stellen, ein Stück Butter und angebrückten Knoblauch dazugeben und für weitere 1-2 Minuten braten. Mit flüssiger Butter übergießen und aus der Pfanne nehmen.

Sirin Bagda am 13. Juni 2022