

# Lachs-Filet mit Nussbutter, Spargel, Blumenkohl-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Blumenkohlpüree:**

350 g Blumenkohl                      35 g Butter                      1-2 EL Sahnemeerrettich  
Salz

**Für den grünen Spargel:**

1 Bund grüner Spargel              3 Knoblauchzehen              1 Chilischote  
1 Zitrone, Abrieb, Saft              Olivenöl                      1 Prise Salz

**Für das Lachsfilet:**

2 Lachsfilets, à 175 g              Butter                      Salz, Pfeffer

**Für das Blumenkohlpüree:**

Den Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden. In genügend Wasser mit 1 TL Salz kochen, bis dieser weich ist. Anschließend mit Butter und Sahnemeerrettich im Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs zu einem Püree verarbeiten. Nochmals mit Salz abschmecken.

**Für den grünen Spargel:**

Das untere harte Ende des Spargels abschneiden und das untere Drittel schälen. Knoblauch abziehen und mit Messerklinge anpressen. Chili klein schneiden. Öl mit Chili und Knoblauch in einer Grillpfanne erhitzen und Spargel für wenige Minuten darin angebraten, bis dieser außen angebräunt, im Inneren aber noch knackig ist. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen und Spargel mit Zitronensaft ablöschen.

Schließlich mit Salz und Zitronenabrieb würzen.

**Für das Lachsfilet:**

Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, bis diese braun wird. Fisch darin auf der Hautseite auf kleiner Stufe anbraten. Gelegentlich mit der geschmolzenen Butter übergießen, so dass der Fisch gar zieht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Julia Senff am 03. Juli 2023