

Lachs, Erbsen-Soße, Brokkoli, Erbsen, Lauchzwiebeln

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachs ohne Haut	1 Zwiebel	1 Zitrone, Abrieb
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Frühlingszwiebeln:

4 Frühlingszwiebeln	1 EL Zucker	Pflanzenöl
---------------------	-------------	------------

Für die Erbsensauce:

200 g TK-Erbsen	1 Stange Porree	125 g Babyspinat
1 Zitrone, Saft	100 ml Sahne	200 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	4 Zweige Minze	Pflanzenöl, Salz

Für den Brokkoli:

400 g Brokkoli	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
----------------	------------	---------------

Für die Erbsen:	100 g TK-Erbsen	Salz
------------------------	-----------------	------

Für die Garnitur:	$\frac{1}{2}$ Bund Radieschen	1 Limette, Abrieb
--------------------------	-------------------------------	-------------------

1 grünes Beet Kresse	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	
----------------------	------------------------------	--

Für den Lachs: Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lachs in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Kräuter in eine Auflaufform geben und mit Öl auffüllen.

Fisch in das Öl legen und für 30 Minuten im Ofen garen. Zitronen heiß abspülen, Schale reiben und auffangen. Anschließend Fisch herausnehmen, abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Frühlingszwiebeln: Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Anschließend herausnehmen. Zucker in die Pfanne geben und auflösen lassen.

Zwiebeln wieder hinzugeben und im Zucker karamellisieren.

Für die Erbsensauce: Zwiebel abziehen und fein schneiden. Porree in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Porree darin anbraten. Erbsen hinzugeben, kurz mitbraten und anschließend mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Das Ganze mit Fond auffüllen und zum Kochen bringen. Spinat und Minze waschen und abtropfen lassen. Spinat und Sahne in den Topf geben, Sahne und den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und anschließend mit einem Mixer fein pürieren. Zum Schluss mit Salz abschmecken.

Für den Brokkoli: Brokkoli waschen, trockentupfen, in kleine Röschen schneiden, in Salzwasser zwei bis drei Minuten blanchieren und eiskalt abschrecken.

Mit Salz, Pfeffer und Öl abschmecken.

Für die Erbsen: Erbsen in Salzwasser kurz blanchieren und eiskalt abschrecken.

Für die Garnitur: Radieschen waschen, trockentupfen und fein hobeln. Kresse für die Garnitur zupfen. Koriander waschen, trockenwedeln und grob zupfen. Mit Limettenschale garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tung Nguyen am 14. März 2024