

Lachs-Forelle mit Erbsen-Püree und Zuckerschoten-Salat

Für zwei Personen

2 Lachsforellenfilets à 200 g	400 g mehligte Kartoffeln	150 g Zuckerschoten
450 g TK-Erbsen	100 g Erbsensprossen	2 Schalotten
1 Zitrone	50 g Butter	150 ml Geflügelfond
200 ml Sahne	50 ml Milch	5 EL Olivenöl
1 EL Balsamico bianco	2 TL Ahornsirup	Muskatblütensalz
Kalahari Salz, fein	Tellicherry Pfeffer	Fischpfeffer

Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten und 300 Gramm tiefgekühlte Erbsen darin anschwitzen. Den Geflügelfond angießen und die Erbsen circa acht bis zehn Minuten garen. Anschließend in einer Küchenmaschine fein pürieren. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Danach in einen Dämpfeinsatz geben und über Wasserdampf weich garen. 150 Milliliter Sahne zusammen mit 50 Millilitern Milch in einem Topf aufkochen und mit Muskatblütensalz würzen. Die Kartoffeln abgießen und zweimal durch eine Kartoffelpresse in einen großen Topf drücken. Die heiße Butter- Sahne und die pürierten Erbsen zugeben, das Ganze vermengen und warm halten. Die Zuckerschoten putzen, diagonal halbieren und zusammen mit den restlichen Erbsen zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser garen. Anschließend kalt abschrecken und mit den Erbsensprossen in eine Schüssel geben. Drei Esslöffel Olivenöl mit dem Balsamico bianco und dem Ahornsirup verrühren, mit Kalahari Salz und Tellicherry Pfeffer würzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat damit marinieren. Die Lachsforellenfilets in Stücke schneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen und den Fisch mit Kalahari Salz, Fischpfeffer und etwas Zitronensaft würzen. Danach in zwei Esslöffel heißem Olivenöl auf der Hautseite circa vier Minuten anbraten, danach wenden und eine weitere Minute braten. Das Erbsenpüree mit 50 Millilitern Sahne verfeinern und auf Tellern verteilen. Je eine Tranche gebratene Lachsforelle darauf setzen und den Erbsen-Zuckerschoten-Salat darüber verteilen.

Anne-Lena Willicks am 10. September 2013