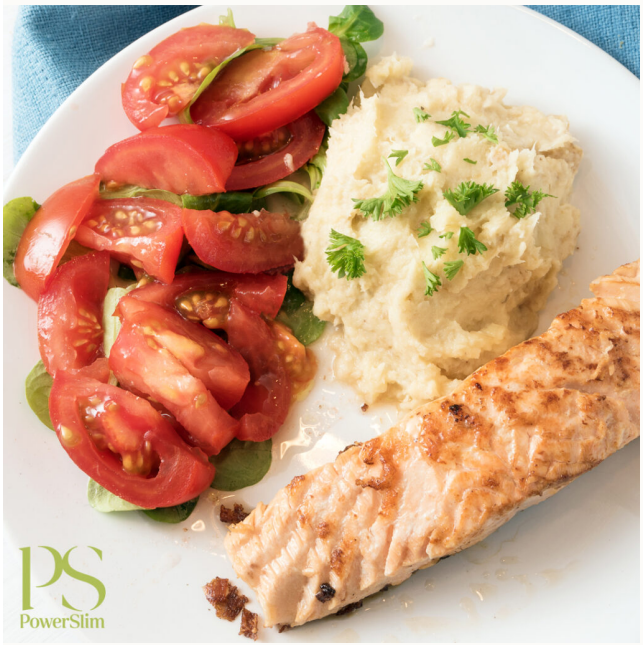

2C Fish

Lachsfilet mit Tomaten und Pastinakenpüree

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Pastinake in einen Topf mit Wasser geben und darauf achten, dass die Pastinake knapp bedeckt ist. Aufkochen. Gewürznelke und Lorbeerblatt sowie etwas Pfeffer und Salz hinzufügen. 15-20 Minuten kochen bis die Pastinake weich ist. In der Zwischenzeit ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Die Pastinake abgießen und das Kochwasser in einer Schüssel auffangen. Gewürznelke und Lorbeerblatt entfernen. Die Pastinake mit dem Stabmixer pürieren. Gelegentlich etwas Kochwasser hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die restliche Butter zum Püree geben und mitschmelzen lassen. Mit Pfeffer, Chilipulver und etwas Salz abschmecken. Mit Lachs, Feldsalat und Tomatenstücken servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 2 Tomaten in Stücken
- [ ] Handvoll Feldsalat
- [ ] 100 g Pastinake in Würfeln
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] 1 Gewürznelke
- [ ] 1 Lorbeerblatt
- [ ] Chilipulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**444 kcal**
Kohlenhydrate	**15 g**
Fett	**26 g**
Eiweiß	**33 g**