



Lachs mit Frühlingszwiebeln und Kartoffel-Erbсен-Püree

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

4 Frühlingszwiebeln

1 Bio-Zitrone

4 Lachsstranchen à 120 g

80 g Butter

Pfeffer aus der Mühle, Fleur de sel

1 kg mehligkochende Kartoffeln

Salz

500 g Erbsen

2 dl Milch

Muskatnuss

1. Frühlingszwiebeln in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zitrone in Scheiben schneiden. Lachs auf Alufolienstücke von 30 x 30 cm geben. Die Hälfte der Butter und die Zwiebeln darauf verteilen. Mit Pfeffer und Fleur de sel würzen. Zitronenscheiben auf die Fische legen. Folie verschliessen. Pakete kühl stellen. Ofen auf 200 °C vorheizen. Fischpäckli in der Ofenmitte ca. 25 Minuten backen.

2. Kartoffeln in Stücke schneiden. In Salzwasser weich kochen. In ein Sieb abgiessen. Kartoffeln zurück in die Pfanne geben und ausdampfen lassen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken oder durch das Passe-vite treiben. Erbsen, Milch und restliche Butter aufkochen. Erbsen pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zu den Kartoffeln giessen und mit einem Schwingbesen gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Fischpäckli öffnen. Fisch mit Zwiebeln, Zitronen und Butterfond sowie dem Kartoffel-Erbсен-Püree anrichten.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss, 27 g Fett,
57 g Kohlenhydrate, 2650 kJ/630 kcal