



LACHS MIT LINSENGEMÜSE UND SELLERIESTAMPF

Zutaten

- 🍴 120 g Lachs
- 🍴 200 g Knollensellerie
- 🍴 2 EL Frischkäse (Schaf)
- 🍴 30 g Linsen
- 🍴 1 Schalotte
- 🍴 1 Frühlingszwiebel
- 🍴 4 Walnüsse
- 🍴 2 EL Olivenöl
- 🍴 1/2 EL Butter
- 🍴 250 ml Gemüsebrühe
- 🍴 1/2 Zitrone
- 🍴 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 🍴 Dill für die Dekoration

Zubereitung

Zuerst die Linsen waschen und in 200 ml Gemüsebrühe und etwas Wasser ca. 30 Minuten garkochen. Danach den Lachs auf ein Stück Alufolie legen, etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist.

Während Linsen und Lachs garen den Selleriestampf zubereiten. Dazu den Knollensellerie schälen, waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Schalotte fein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin anschwitzen.

Sobald eine leichte Bräunung einsetzt, die Selleriestücken hinzugeben und für ein paar Minuten mit anschwitzen. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Selleriestücken weich sind.

Den Topf vom Herd nehmen und mit einem Kartoffelstampfer das darin enthaltene Gemüse zu Püree verarbeiten. Wer es sehr fein mag, kann die Masse auch pürieren. Nun Frischkäse und Butter unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



Frühlingszwiebel klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Die gegarten Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse hacken und drüberstreuen.

Das Linsengemüse auf einem Teller geben und das Lachsfilet daraufsetzen. Mit zwei Esslöffeln ein schönes Oval aus dem Selleriestampf formen und neben das Filet setzen. Zuletzt etwas Zitronensaft auf den Lachs träufeln und alles mit einer Scheibe Zitrone und Dill garnieren.

Rezeptvariation

Anstelle von Sellerie kann für das Püree auch Blumenkohl verwendet werden. Wer keinen Lachs mag, kann andere Fischarten wie z.B. Rotbarschfilet wählen.

gesund + aktiv informiert

Lachs liefert nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper hemmen.

