



Steckrübenpüree mit Schnittlauchpesto & Lachs

Zutaten für 4 Personen:

4 Stücke (ca. 500 g) Lachsfilet natur (z. B. Küstengold Wildlachsfilet)
1 EL Pinienkerne
2 Bund Schnittlauch
50 g Pecorino oder Parmesan
1 große Knoblauchzehe
ca. 8 EL Olivenöl
Salz
1 Spritzer Zitronensaft
1,4 kg Steckrüben
800 g Küstengold mehlig kochende Kartoffeln
4 Zweige Cocktailtomaten
3 EL Öl zum Braten
100 ml Küstengold Milch
25 g Küstengold Butter
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Lachs nach Packungsanleitung auftauen bzw. antauen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Abkühlen lassen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, hacken. Käse reiben. Knoblauch schälen, klein schneiden. Alles unter Zugabe des Olivenöls pürieren. Mit Salz und Zitrone abschmecken.

Steckrüben und Kartoffeln schälen, waschen, in 2–3 cm große Stücke schneiden. Steckrübenwürfel in reichlich kochendem Salzwasser ca. 35 Min. garen. Kartoffeln nach 10 Min. zugeben.

Tomaten am Zweig sowie Lachs waschen, trocken tupfen. Lachs im erhitzten Öl bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten, wenden, Tomaten zugeben. Weitere 4 Min. braten. Gemüse abgießen, pürieren, dabei nach und nach erhitzte Milch zugeben. Butter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Püree mit Lachs, Tomaten und Pesto servieren.

Zubereitungszeit: 60 Min. + Auftauzeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Person: 860 kcal/3600 kJ

38 g E/47 g KH/54 g F