



Zutaten für 2 Personen

400 g Bio-Lachsfilet (mit Haut)
etwas Mehl
Rapsöl

80 g Butter
400 g junge Kartoffeln
etwas Milch

300 g Erbsen (frisch oder TK)
300 ml Sahne
80 g Chorizo
ein paar junge Salatblätter
Meersalz
Pfeffer (weiß und schwarz)
Kresse zum Garnieren



Bio-Lachsfilet mit Chorizo-Erbsen-Sauce und Kartoffelpüree

Zubereitung

Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser kochen. Sobald die Kartoffeln fertig gegart sind, diese stampfen, mit 50 g Butter und etwas Milch verrühren und warmstellen.

Für die Sauce, Sahne zum Kochen bringen: Vorsicht, dass sie nicht überkocht, dann gibt es jede Menge Sauerei auf dem Herd. Die Temperatur reduzieren und bei mittlerer Stärke um etwa 1/3 einkochen lassen. Bei Verwendung von frischen Erbsen, leicht gesalzt Wasser zum Kochen bringen und die Erbsen darin ca. 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und zur Seite stellen. Sollten ihr keine frischen Erbsen mehr bekommen, könnt ihr natürlich auch TK-Erbsen verwenden. Diese einfach kurz vorher aus dem Gefrierschrank nehmen und etwas antauen lassen. Blanchieren müsst ihr die TK-Erbsen nicht. Weiter geht's mit dem Chorizo. Die spanische Paprikawurst in feine Streifen schneiden. Junge Salatblätter waschen, trocken schleudern und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in gewünschte Stücke schneiden. Die Filets mit der Hautseite in Mehl wälzen und überschüssiges Mehl abklopfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets mit der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Dann die Filets wenden und 2 weitere Minuten weitergaren. Restliche Butter (30 g) hineingeben und schmelzen lassen. Die Lachsfilets mit der Butter beträufeln und mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

In der Zwischenzeit die beiseite gestellte Sahne erhitzen. Erbsen und Chorizo-Streifen hineingeben und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss die Salatblätter vorsichtig unterheben. Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen und auf vorgewärmte Teller spritzen. Das Lachsfilet auf den Kartoffelstampf geben. Mit Chorizo-Erbsen-Sauce servieren und mit ein paar Kresse-Blättchen dekorieren.