



Lachsfilet auf Sellerie-Kartoffel-Püree

Zutaten für 2-3 Personen

Crunch

- » 60 g Nüsse, gemischt *Cashews, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse*
- » ¾ TL Salz
- » ½ TL Zimt, gemahlen
- » 1 EL Ahornsirup

Lachs

- » 1 Zitrone, Saft und abgeriebene Schale
- » 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- » 2-3 TL Olivenöl
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle
- » 1 Bund Zitronenthymian
- » 400 g Lachs
- » Kokos- oder Avocadoöl zum Braten
- » 1 Kopf Radicchio Rosso, geachtelt

Püree

- » 100 g Pastinake
- » 100 g Sellerieknolle
- » 100 g kleine Kartoffeln
- » 1 Knoblauchzehe, ganz
- » 1 kleine rote Zwiebel, grob geschnitten
- » Salz, Pfeffer aus der Mühle
- » 2-3 TL Olivenöl
- » 50 ml Milch

Sauce

- » 1-2 EL Kokosblütenzucker
- » 1½ EL Wasser
- » ca. 100 g TK-Mango
- » 2 reife Passionsfrüchte
- » 2-3½ EL Wasser
- » 1 Prise Chiliflocken

Zubereitung

1. Nuss-Crunch

Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Nüsse grob bis fein hacken.

Mit Ahornsirup, Olivenöl, Salz (und optional Sesam) vermischen.

Auf einem Backblech verteilen, ca. 10 Min. goldbraun backen.

Herausnehmen, auskühlen lassen und beiseitestellen.

2. Lachs marinieren

Zitronensaft und -schale, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronenthymianzweige in einen Tiefkühlbeutel geben.

Lachsfilets hineinlegen und gut vermengen. Im Kühlschrank ca. 20 Min. marinieren lassen.

3. Püree

Pastinaken, Sellerie, Kartoffeln schälen und in kleinere Stücke schneiden. Zusammen mit der Zwiebel und der Knoblauchzehe 20–30 Min. ganz weich kochen.

Abgießen und gut abtropfen lassen.

In einem Mixer zusammen mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen, glatten Püree mixen.

Zurück in den Topf geben und vor dem Servieren etwas erwärmen.

4. Mango-Passionsfrucht-Sauce

Kokosblütenzucker mit 1½ EL Wasser in einem kleinen Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, leicht karamellisieren lassen (ca. 5 Min.).

Mango schälen, Fruchtfleisch pürieren. Zusammen mit Passionsfruchtfleisch und 2 – 2½ EL Wasser in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis die Sauce auf die Hälfte reduziert ist und dicklich ist.

Chiliflocken einrühren und beiseitestellen. Vor dem Servieren nochmal erwärmen.

5. Lachs & Radicchio braten

In einer Bratpfanne Kokos- oder Avocadoöl erhitzen, den Lachs mit Haut nach unten in die Pfanne geben, die Marinade darüberträufeln. Auf beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen und auf einem Teller kurz ruhen lassen. Den Radicchio in Achtel schneiden und in der gleichen Pfanne andünsten, bis er leicht zusammenfällt.

6. Anrichten

Etwas Püree auf die Teller geben.

Die Haut vom Lachsfilet abziehen.

Radicchio und Lachs mit der nicht-Haut-Seite nach oben darauf platzieren.

Mit der Sauce beträufeln.

Mit dem Nuss-Crunch bestreuen.

Bei jedem Bissen, den man in den Mund schiebt, sollte etwas von jeder Komponente dabei sein – das ergibt eine wahre Geschmacksexplosion im Gaumen!

Tipp:

Statt Lachs passt auch Steinbutt oder Wolfsbarsch hervorragend zu diesem Gericht.