FISCH

Salmone auf Blumenkohl-Basilikum-Püree

25 Minuten / leicht / Fischgericht

Mit dem Frühling und der Spargelzeit beginnt auch die Zeit der leichten Gerichte. Fisch und Meeresfrüchte, Antipasti und Salat werden immer öfters statt einem deftigen Gericht gewählt. Ein farbenfroher Teller kann auch schon mal die Stimmung heben.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

640g Lachsfilet, entgrätet (ca. 160g pro Portion)
1/2 Blumenkohl, frisch oder 300-350g Blumenkohl, tiefgefroren
1 kleine Kartoffel
30-40g Basilikum, frisch
1 Limette
1 TL Apfelessig
3 EL Olivenöl
Butter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl mit der geschälten Kartoffel und einem Teelöffel Salz für ca. 10 Min blanchieren. Danach abtropfen und ein wenig von dem Kochwasser behalten. Einige Blumenkohl-Röschen zur Seite legen, um später den Teller zu dekorieren. Den restlichen Blumenkohl mit dem Basilikum entweder stampfen oder mit einem Pürierstab pürieren, bis eine sämige Konsistenz erreicht wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Als nächstes Butter und 1 EL Olivenöl unterrühren und das Püree fertig mischen. Den Lachs in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten und von beiden Seiten salzen. Danach mit dem Apfelessig ablöschen. Eine Nocke Butter und den Saft einer halben Limette, sowie etwas von der geriebenen Schale hinzufügen,

kurz mit einem Deckel abdecken, vom Herd nehmen und für ca. 1 Minute ziehen lassen. Das Püree auf einem großen Teller drapieren, den Lachs und die Blumenkohl-Röschen dazu legen und mit etwas Basilikumblättern anrichten.
Unser Tipp: Schmeckt auch super mit frischem grünen Spargel als Beilage!
Buon Appetitio!

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Lachs aus unserer Tiefkühlabteilung, Blumenkohl von Melzer

BUON APPETITIO!

Weitere Rezepte auf waurig.com/rezepte