






Krosses Lachsfilet auf Erbsenpüree

 Leicht  20 min  2 Personen

Zutaten

- 250 g Lachsfilet mit Haut
- 1 Zwiebel
- Olivenöl zum Braten
- 1 Packung TK Erbsen, bereits aufgetaut
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tomaten, reif
- 2 Stangen Basilikum
- 1 EL Butter

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Zwiebel fein würfeln und die Hälfte davon in etwas Olivenöl anschwitzen. Erbsen dazugeben, kurz mitschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine halbe Tasse heißes Wasser unterrühren und zugedeckt für 3-4 Minuten dünsten. Die Erbsen anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Schritt 02

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Tomatenwürfel mit den verbliebenen Zwiebeln mischen und mit Basilikum, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl anmachen.

Schritt 03

Lachsfilets auf der Hautseite in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl kräftig anbraten. Butter in der Pfanne zerlassen und die Filets wenden. Für 2 weitere Minuten braten, dann die Pfanne von der Hitze nehmen und den Lachs gar ziehen lassen. Lachsfilets mit Erbsenpüree und Tomatensalsa anrichten.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür