

Lachs-Filets auf Erbsenpüree



Zutaten

etwa 1 EL Leinöl

2 Bio-Lachsfilets (TK)

grobes Salz und grober Pfeffer aus der Mühle

Bio-Korianderpulver

1 Bio-Zitrone

300g Bio-TK Erbsen

1 kleine Zwiebel

Salz, Pfeffer

2 handvoll gehobelte Mandeln

Zubereitung

1. Den Lachs auftauen lassen.
2. Schneidet eine Zwiebel klein und dünstet sie in einem Topf an. Gebt die TK-Erbsen dazu und lasst diese mit der Zwiebel im Topf auftauen. Pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Leinöl in die Pfanne geben und alles auf hoher Stufe erhitzen.
4. Lachsfilets auf einer Seite ordentlich salzen und pfeffern und Korianderpulver darauf streuen. Mit der bearbeiteten Seite nach unten in die heiße Pfanne geben und scharf anbraten. Währenddessen die obere Seite des Lachses mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Eine Zitrone halbieren und auf jedes Filet eine Hälfte ausdrücken.
5. Den Lachs drehen, wenn er auf der ersten Seite angebraten ist. Auf der zweiten Seite anbraten. Tut dies nicht zu lange. Sonst trocknet der Fisch aus und wird trocken. Perfekt ist der Lachs, wenn er innen noch leicht glasig ist. Ich brate beide Seiten nur kurz an, nehme die Pfanne dann vom Herd und schließe sie mit einem Deckel, damit der Lachs nochmals etwas durchziehen kann. An dieser Stelle gebe ich die Mandeln hinzu. Sie werden so nur leicht angeröstet, nehmen aber die Gewürze an, die sich im Bratöl befinden.
6. Die Lachsfilets auf dem Erbsenpüree anrichten und mit den Mandeln bestreuen.