

Lachssteak mit Karottenpüree und Champignons

für eine Person

200 – 250g Lachssteak

200g Karotten

2 Stangen Sellerie

einige kleine Champignons

Salz, Pfeffer, gemahlene Muskatnuss, Dill

3 El Öl, 1 Tl Butter

je 1 El Kürbiskerne, Mandelblättchen und Sesam



Die Karotten schälen, klein schneiden und in wenig Wasser zum kochen bringen. Die Selleriestangen waschen, ebenfalls klein schneiden und mit den Karottenwürfeln weich kochen.

Die Lachssteaks von beiden Seiten kräftig in Öl anbraten. Die Hitze reduzieren und die abgebürsteten Champignons zugeben. Die Kürbiskerne, Mandelblättchen und den Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei wenig Hitze rösten, bis sie leicht Farbe bekommen und beiseitestellen. Die Champignons gelegentlich wenden. Die Brühe vom Gemüse abgießen, evtl. in Eiswürfelbehälter gießen und einfrieren, gibt Soßen und Suppen einen leckeren Gemüsegeschmack. Das Gemüse und einen Teelöffel Butter mit dem Pürierstab fein zermusen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die gerösteten Kerne auf den Teller geben, hier habe ich eine größere Schmetterlings-Ausstechform verwendet. Den Lachs und das Püree anrichten und mit Dill garnieren. Etwas Fleur de Sel darüber streuen.

Guten Appetit!