

www.ernaehrung-aktuell.eu

Lachssteak Erbspüree



für zwei Person

400 - 500g Lachssteaks

200 g Erbsen (trocken)

100 ml Sahne

300 g Karotten

Salz, Pfeffer, Muskat, Honig, Melisse, Öl, Butter

Die Erbsen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Nach dem Quellen mit klarem Wasser spülen und mit der doppelten Menge Wasser ohne Salz zum Kochen bringen. Erbsen schäumen anfangs sehr stark, aufpassen dass sie nicht überkochen und den Schaum abschöpfen. Nach etwa 45 Minuten sollten sie weich sein.

Die Karotten schälen oder schaben und in Scheiben schneiden, mit einer ½ Tasse Wasser in einem kleinen Topf dünsten bis das Wasser verdunstet ist. Die Lachssteaks (ggf. im Kühlschrank einige Stunden auftauen lassen) trockentupfen und salzen, wer mag kann sie auch mit Zitrone beträufeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lachssteaks darin scharf von beiden Seiten anbraten, dann auf kleinster Hitze ziehen lassen. In die Karottenscheiben ein wenig Butter und Honig geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kochwasser von den Erbsen abgießen und aufheben. Die Erbsen mit der Sahne und ein wenig Kochwasser pürieren. Das Püree soll anfangs dickflüssig sein, eventuell noch etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Alles auf einem Teller anrichten und mit der fein geschnittenen Melisse bestreuen.

Guten Appetit!