

Erbsenpüree zu Lachs im Sesammantel



| | | |
|---------------------------|-----------------------|----------------|
| 1 | Zwiebel | |
| ca. 1 EL | Butter | |
| 750 g | TK-Erbsen | |
| 5 EL | Schlagsahne | |
| 100 ml | Gemüsebrühe | |
| | Salz, Pfeffer, Muskat | |
| 125 g | Zuckerschoten | ca. 3 EL Sesam |
| 4 Stücke (à ca. 120 g) | Lachsfilet | 2 EL Öl |

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen, würfeln. Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Gefrorene Erbsen zugeben. Sahne und Brühe angießen, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln. Erbsen pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Warm stellen.
- 2 Zuckerschoten waschen, in feine Streifen schneiden. Lachs trocken tupfen, mit Salz würzen und in Sesam wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin pro Seite 2–3 Minuten braten, herausnehmen. Zuckerschoten im Bratfett ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles anrichten.