

MARLEY SPOON



Lachs in fruchtiger Tomatensauce mit Selleriepüree und Lauchzwiebeln

 ca. 20min  2 personen

Wer an Zeit und Kohlenhydraten sparen möchte, wird heute mit einem köstlichen Fischgericht belohnt! In der fix zubereiteten Kirschtomatensauce gart ein zartes Lachsfilet und nebenbei bereitest du ohne großes Tamtam ein cremig-würziges Knollenselleriepüree zu. Was du in kurzer Zeit auf deinem Teller findest, ist eine feine und sättigende Mahlzeit, die zwar dich, aber nicht deinen Bauch schwer beeindruckt wird.

Wat je van ons krijgt

- 1 kleine knolselderij ¹
- 250g cherrytomaten
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid ²

Wat je thuis nodig hebt

- 2el boter ³
- 1tl honing
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- waterkoker
- aardappelstamper
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Selderij (1), Vis (2), Melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 531kcal, vet 33.3g, koolhydraten 21.4g, eiwit 31.1g



1. Sellerie kochen

In eenem Wasserkocher 1,5L Wasser zum Kochen bringen. Den **Sellerie** vierteln, mit einem Messer schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. In einem mittelgroßen Topf mit dem kochenden Wasser bedecken und ½TL Salz hinzugeben. Das Wasser erneut zum Kochen bringen und den **Sellerie** abgedeckt in ca. 15Min. weich kochen.



4. Tomatensauce zubereiten

Die **weißen Lauchzwiebelringe** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Die **Kirschtomaten** dazugeben und durchschwenken, dann das **Tomatenmark** unterrühren. Mit 200ml Wasser ablöschen und die **Sauce** ca. 2Min. sanft köcheln lassen. Mit 1TL Honig sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren.



5. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in die **Tomatensauce** legen und abgedeckt 6-8Min. garen.



3. Lauchzwiebel schneiden

Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** separat aufbewahren. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



6. Sellerie stampfen

Den **Sellerie** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und mit 1EL Butter zu einem cremigen **Püree** stampfen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** mit der **Tomatensauce** auf dem **Selleriepüree** anrichten, mit den **übrigen Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.