



Lachsforellenfilet auf Minz-Erbsenpüree mit Haselnussbutter

• **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

• **Portionen:** 4

• **Vorbereitungszeit:** 15m

• **Zubereitungszeit:** 15m

• **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Raffiniert, progressiv, für den feinen Gaumen, dabei einfach und schnell gemacht.

Zutaten

- 750 g taufrisches, küchenfertige Lachsforellenfilets ohne Haut
- 250 g T.K. feien Erbsen
- 1/8 l trockener Weißwein
- 50 g Haselnusskerne, grob gehackt
- 2 - 3 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 Thymianzweig, gezupft und gehackt
- 1 El frische, gehackte Minze
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 El Crème fraîche
- 50 - 60 g Butter
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Das Minz - Erbsenpürrée:

Schritt2

1 - 2 Schalotten in Butter glasig angehen lassen, die Erbsen dazu geben, mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und etwas Muskatnuss würzen. Mit 3 El El Crème fraîche leise 5 - 6 min. köcheln, weich werden lassen

Schritt3

Danach mit dem Zauberstab pürieren, kurz halten, nachschmecken, ev. noch etwas Crème fraiche dazu geben. Vor dem Anrichten die gehackte Minze unterheben.

Schritt4

Schritt5

Die Lachsforellenfilet:

Schritt6

Unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft marinieren.

Schritt7

1 fein geschnittene Schalotte in einer ausreichend großen Kasserolle in Butter glasig angehen lassen zurück ziehen und die Lachsforellenfilets darüber legen. Mit dem Weißwein angießen und bei geschlossenem Deckel 1 - 2 min. leise dünsten, zurückziehen. Nicht übergaren, schön glasig lassen.

Schritt8

Die Haselnussbutter:

Schritt9

Die Haselnüsse zunächst trocken in einer Stielpfanne goldbraun anrösten, die Pfanne zurückziehen und zeitversetzt die Butter dazu geben. Leise etwas zusammen braten lassen, sodass die Butter den Haselnussgeschmack aufnimmt.

Schritt10

Anrichtevorschlag:

Schritt11

Auf vorgewärmten Tellern zunächst eine Portion Schneekartoffeln direkt aus der Kartoffelpresse drücken.

Schritt12

Das Minz-Erbsenpürrée verteilen und die Lachsforellenfilets darüber placieren. Mit reichlich Haselnussbutter überziehen, sofort servieren.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, einfach und schnell, progressiv, raffiniert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsforellenfilet-auf-minz-erbsenpueree-mit-haselnussbutter/>