

Rezept

Kohlrabi-Kartoffel-Püree mit Lachs

Ein Rezept von Kohlrabi-Kartoffel-Püree mit Lachs, am 09.06.2026

Zutaten

400 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln	1 Kohlrabi
Salz	2 Lachsfilets (à 150 g)
Pfeffer	1 EL Öl
1 ½ EL Butter	1 EL Sonnenblumenkerne
150 g Schmant	5 EL warme Milch
½ Bund Basilikum	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, würfeln und in Salzwasser 15 Min. kochen. Inzwischen die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. 1 EL Öl und 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Lachsfilets darin auf beiden Seiten 5-6 Min. anbraten. Sonnenblumenkerne 1-2 Min. mitbraten.
2. Gemüse abgießen, bei milder Hitze kurz im Topf ausdampfen lassen, dann mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Schmant, Milch und übrige Butter unterrühren, salzen und pfeffern. Basilikum abzupfen, hacken und unterheben. Mit Lachs und Sonnenblumenkernen anrichten.