

## Rezept

# Lachs auf Erbsenpüree und Zuckerschotensalat

Ein Rezept von Lachs auf Erbsenpüree und Zuckerschotensalat, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>100g g</b> Zuckerschoten	Salz
<b>400 g</b> Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)	<b>50 g</b> Erbsensprossen
<b>2 Stängel</b> Minze	<b>1 EL</b> Weißweinessig
<b>1-2 TL</b> Ahornsirup	<b>3 EL</b> Rapsöl
Pfeffer	<b>2</b> Schalotten
<b>50 g</b> Butter	<b>100 ml</b> Geflügelbrühe
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1/2</b> Zitrone
<b>4</b> Lachstranchen mit Haut und ohne Gräten (Stücke à ca. 150 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 610 kcal

## Zubereitung

1. Zuckerschoten waschen und putzen. Mit 100 g Erbsen in kochendem Salzwasser in 2-3 Min. garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Erbsensprossen abbrausen und abtropfen lassen. Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Mit Zuckerschoten, Erbsen und Sprossen in eine Schüssel geben.
2. Essig mit Ahornsirup und 2 EL Öl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zuckerschotensalat mit dem Dressing anmachen.
3. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 20 g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und 300 g Erbsen darin ca. 1 Min. andünsten. Die Brühe dazugießen und die Erbsen zugedeckt bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. garen. Dann im Mixer mit der restlichen Butter sehr fein pürieren. Das Erbsenpüree mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und warm halten.
4. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen. Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Fischstücke mit der Hautseite nach unten darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. braten. Die Fischstücke wenden und ca. 1 Min. braten. Erbsenpüree auf Teller verteilen. Je 1 Stück Lachs daraufsetzen und den Salat daraufgeben.