Rezept

Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Tomaten-Spinat-Salat

Ein Rezept von Lachs mit Kartoffel-Sellerie-Püree und Tomaten-Spinat-Salat, am 30.05.2025

Zutaten

600 g	mehligkochende Kartoffeln
	Salz
125 g	Baby-Blattspinat
4 Stängel	Basilikum
1 EL	Apfelessig
150 ml	warme Milch (3,5 % Fett)
400 g	Sellerie
200 g	Kirschtomaten
1	kleine Zwiebel
3 EL	Olivenöl (extravergine)
500 g	Lachsfilet (ohne Haut)
2 EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 33 g F, 30 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Sellerie putzen, schälen und klein würfeln. In einem großen Topf etwas Salzwasser aufkochen und Kartoffeln und Sellerie darin in ca. 15 Min. weich garen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

2. Währenddessen die Tomaten waschen und vierteln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen.

3. Für das Dressing die Zwiebel schälen und grob hacken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. In einen hohen Rührbecher 2 EL Öl, ¼ TL Salz, Zwiebel, Basilikum und Essig geben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren.

4. Den Lachs in 4 Stücke schneiden. Das übrige (1 EL) Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. braten, dabei einmal wenden.

5. Inzwischen Kartoffel- und Selleriewürfel durch die Kartoffelpresse drücken (alternativ mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken). Milch, Butter und ¼ TL Salz hinzufügen und alles zu einem cremigen Püree verrühren.

6. Zum Servieren die Tomaten und den Spinat mit dem Basilikumdressing mischen. Das Püree auf Teller verteilen, den Lachs daraufsetzen und mit dem Salat servieren.