

Rezept

# Zitronen-Lachs mit Erbsenstampf

Ein Rezept von Zitronen-Lachs mit Erbsenstampf, am 08.06.2023

## Zutaten

### Für den Lachs:

½ Bund	Thymian	1	große Bio-Zitrone
4 Stücke	Lachsfilet (à ca. 125 g; nicht zu dick)		Salz
	Pfeffer	4 TL	Olivenöl

### Für das Püree:

1	Zwiebel	1 EL	Olivenöl
450 g	TK-Erbsen	1 Dose	weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)
100 g	Milch	1-2 TL	Zitronensaft
	Salz		

### Außerdem:

2 TL	Sesam
------	-------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal, 31 g F, 35 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. 4 Bögen Back- oder Pergamentpapier auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Auf die Papierbögen verteilen. Die Zitrone waschen, trocken tupfen und in 8 sehr dünne Scheiben schneiden. Je 1 Scheibe auf den Thymian legen. Lachsfilets daraufsetzen, salzen, pfeffern und mit je 1 Zitronenscheibe belegen. Über jede Lachsschnitte noch 1 TL Öl träufeln. Für die Päckchen das Papier über dem Lachs zusammennehmen und nach unten falten. Papierenden zusammendrehen, damit die Päckchen verschlossen sind. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
- Inzwischen für das Püree die Zwiebel schälen und würfeln. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die gefrorenen Erbsen und 100 ml Wasser zugeben und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten, bis die Erbsen aufgetaut sind. Die Bohnen abgießen, abtropfen lassen und zu den Erbsen geben. Weitere 2-3 Min. leise köcheln lassen.
- Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen. Erbsen vom Herd ziehen. Milch und Zitronensaft zugeben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Fischpäckchen mit dem Püree anrichten. Das Püree mit dem Sesam bestreuen.