



Lachs mit Walnusssauce



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 700 kcal
Eiweiß: 38 g Fett: 46 g
Kohlenhydrate: 38 g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln ca. 20 Minuten, bis sie weich sind, abkochen. Danach absieben.
2. 20 g Butter zu den Kartoffeln hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer gut zerdrücken
3. Die Milch erwärmen und in die Kartoffelmasse hineinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Die Bohnen waschen und putzen. Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Die Bohnen mit dem Bohnenkraut ins kochende Wasser geben und 10 Minuten kochen. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und absieben.
5. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bohnen mit dem Bohnenkraut darin ca. 5 Minuten anbraten, bis sie gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Lachs für 5 Minuten braten, wenden und weitere 5 Minuten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
7. Schalotten, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Die Brühe und die Zitronenschale einrühren und 2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit leicht eingedickt ist. Den Lachs mit den Walnüssen zurück in die Pfanne geben und 1 Minute lang kochen. Zum Servieren den Schnittlauch darüber streuen.
8. Den Fisch mit den Bohnen und Kartoffelpüree servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g mehlig kochende Kartoffeln
40 g Butter
120 ml Milch (3,5 % Fett)
600 g grüne Bohnen
2 TL getrocknetes Bohnenkraut oder 2-3 Zweige Bohnenkraut
1 EL Olivenöl
4 Wildlachsflets (500-600 g)
2 Schalotten, fein gewürfelt (100 g)
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
25 g Ingwer, fein gehackt
150 ml Weißwein
150 ml Hühnerbrühe
1 Zitrone (Schale davon)
50 g kalifornische Walnüsse
2 EL gehackter Schnittlauch
Salz
Pfeffer
Muskat, frisch geriebener