

Rezept des Monats *September*



Gebratene Lachsforelle auf Erbsen-Pfefferminz-Püree

Zutaten für 6 Personen

3 Schalotten
600 g Erbsen, frisch oder tiefgefroren
100 ml Gemüsefond
200g Kartoffeln, mehlig kochend
100ml Sahne
100 g Butter
1 Bund Pfefferminze
1 kg Lachsforellenfilet
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskat
50 ml Olivenöl kaltgepresst



Zubereitung

Die Kartoffeln gründlich waschen und schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser weich garen. Inzwischen die Schalotten schälen und fein würfeln. 50g Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten glasig andünsten, dann die Erbsen hinzugeben. Die Gemüsebrühe angiesen und die Erbsen ca. 5 min weichdünsten. Anschließend in einer Küchenmaschine oder mit dem Zauberstab fein pürieren. Sahne aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gekochte Kartoffeln durch eine Presse in einen großen Topf drücken. Heiße Sahne und die pürierten Erbsen hinzugeben und mit einem Holzlöffel vermischen. Püree warm halten.

Lachsforellenfilet waschen trocken tupfen und in 6 gleichgroße Stücke schneiden. Diese mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Lachsforellenfilets zuerst drei Minuten auf der Hautseite anbraten, dann wenden und ca. eine weitere Minute braten. Sechs schöne Pfefferminz Stengel zum garnieren zur Seite stellen. Restliche gewaschene Pfefferminze in sehr feine Streifen schneiden. Geschnittene Pfefferminze und restliche Butter unter das Püree mischen, gegebenenfalls nochmals abschmecken. Erbsen-Pfefferminz-Püree auf die Teller verteilen und darauf die gebratenen Lachsforellen Stücke anrichten, mit den Pfefferminz Stengeln ausgarnieren.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht **Horst Schmidt**