

LACHSFILET AUF SPITZKOHL MIT DILL UND ERBSEN

ERBSEN | HAUPTSPESIE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- * 100 g Müller's Mühle Grüne Erbsen
- * 250 g Spitzkohl
- * 2 EL Butter
- * ½ TL Kümmel
- * 150 ml Gemüse- oder Fischfond
- * 100 ml Sahne
- * ½ Bund Dill, sehr fein geschnitten
- * 4 Lachsfilets, küchenfertig à 150 g
- * 600 g Pellkartoffeln, frisch gekocht und geschält
- * 1 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- * Rapsöl
- * Salz

Produkttempfehlungen



GRÜNE ERBSEN

Zubereitungen

Die Erbsen 12 Stunden einweichen, in reichlich Wasser etwa 60-90 Minuten weich kochen und auf ein Sieb abgießen. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und in mundgerechte Blättchen schneiden. In einem Topf 1 EL Butter erwärmen und den Spitzkohl darin kurz angehen lassen. Den Kümmel zugeben und mit dem Fond und der Sahne aufgießen. Köcheln lassen bis der Spitzkohl weich ist, aber noch etwas Biss hat. Die Erbsen und den Dill zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Filets darin von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten anbraten. Die heißen Pellkartoffeln in der restlichen Butter schwenken und die Petersilie darüber streuen.

Die Lachsfilets auf dem Spitzkohl-Erbsengemüse anrichten und die Pellkartoffeln dazu servieren.