

Lachs auf Porreegemüse und Selleriemus

Sellerie und Porree haben eine entwässernde Wirkung durch ihren hohen Kaliumgehalt. Ätherische Öle sowie Vitamin-C und sekundäre Pflanzenstoffe wie das beta-Carotin wirken entzündungshemmend. Der Lachs mit seinen omega-3 Fettsäuren (EPA und DHA) rundet die entzündungshemmende Wirkung des Gerichtes ab. Zudem liefert er wertvolles Protein, welches in Kombination mit dem Vitamin C des Gemüses zum Aufbau von Gewebesubstanz (Muskeln, Bindegewebe) beiträgt – Anti-Aging Effekt.

Zutaten für 2 Personen:

400 g Knollensellerie (1 Stück)
1 Schalotte
1 große Stange Porree
250 g Lachsfilet
½ Bund Dill
1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Saft einer Zitrone
50 ml Milch (1,5 % Fett)
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Sellerie schälen, klein schneiden und ca. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze dämpfen, bis er weich ist.
2. Inzwischen die Schalotte schälen und fein hacken. Porree waschen und in Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen und hacken.
3. Lachsfilet abspülen und trocken tupfen.
4. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Porree hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 min braten, mit Salz und Pfeffer würzen und warmhalten.
5. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachsfilets darin zuerst mit der Hautseite, dann auf der anderen jeweils 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit etwas Zitronensaft ablöschen.
6. Sellerie abgießen, Milch zugeben und pürieren. Die kleingeschnittene Petersilie unter das Püree heben und mit etwas Salz und Pfeffer (auch etwas Muskat) abschmecken.
7. Püree auf die Teller geben, Porree-Gemüse und Lachsfilet darüber geben. Mit Dill bestreuen und genießen!