

Lachsfilet mit zweierlei Crèmes

Für zwei Portionen benötigst du,

- 250g Lachsfilet
- 2 Handvoll Blumenkohl
- 1/2 gekochte rote Beete
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Schalotte
- 200g Kichererbsen
- 3 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Öl

Den Blumenkohl waschen, die Röschen entfernen und für 15 Minuten in Salzwasser kochen. Den Lachs während dessen waschen, mit 1 TL Zitronensaft beträufeln und würzen (Salz, Pfeffer und eine Prise Kreuzkümmel). Nun den Fisch in einer Pfanne mit 1 TL Öl von allen Seiten scharf anbraten. Gebe nun eine geschnittene Schalotte und zwei Zweige Rosmarin zum Fisch und packe ihn anschließend samt Pfanne und unbedingt mit einem Deckel für 7-10 Minuten bei 180°Grad in den Backofen. Sobald das Eiweiß anfängt auszutreten (weißer Schaum auf dem Fisch) solltest du ihn aus dem Ofen nehmen. Zuletzt die Kichererbsen und etwa 100ml des Abtropfwassers zusammen mit dem Blumenkohl und 1 TL Zitronensaft pürieren, ausreichend mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Kreuzkümmel würzen und abschmecken. Die Hälfte der Crème beiseite stellen. Zur anderen Hälfte gibst du nun die klein geschnittene, vorgekochte rote Beete und pürierst die Masse erneut. Guten Appetit!