

Brokkoli-Erbsenpüree mit Stremellachs



Zutaten (2 Personen):

250 g Stremellachs
125 g Erbsen (TK)
500 g Brokkoli (TK)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 (Bio) Zitrone
25 ml Gemüsebrühe
15 g Pinienkerne
1/2 Bund Basilikum
5 TL Olivenöl
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Erbsen und Brokkoli auftauen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten, abkühlen lassen und zur Seite stellen.

Knoblauchzehe schälen und grob hacken. Basilikumblätter abbrausen, trocken tupfen, vom Stiel abzupfen und 4 Blättchen zum Garnieren zurücklegen.

Die restlichen Blättchen mit Knoblauch, Pinienkernen und Olivenöl pürieren. Das Pesto mit Salz sowie Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Pfanne 2 - 3 Minuten glasig dünsten. Brokkoli und Erbsen zufügen und alles etwa 1 Minute mitdünsten.

Die Zitronenschale mit Hilfe einer Reibe fein abraspeln und die Zitrone auspressen. Zitronensaft sowie -abrieb gemeinsam mit der Gemüsebrühe ebenfalls in die Pfanne geben und einrühren.

Das Gemüse in der Pfanne zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Nach der Garzeit die Pfanne vom Herd nehmen und das Pesto untermischen.

Die Gemüsemischung pürieren, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Den Stremellachs von der Haut lösen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf dem Püree verteilen.

Das Gericht mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Nährwertangaben: 649 kcal p.P, 20 g KH p.P.