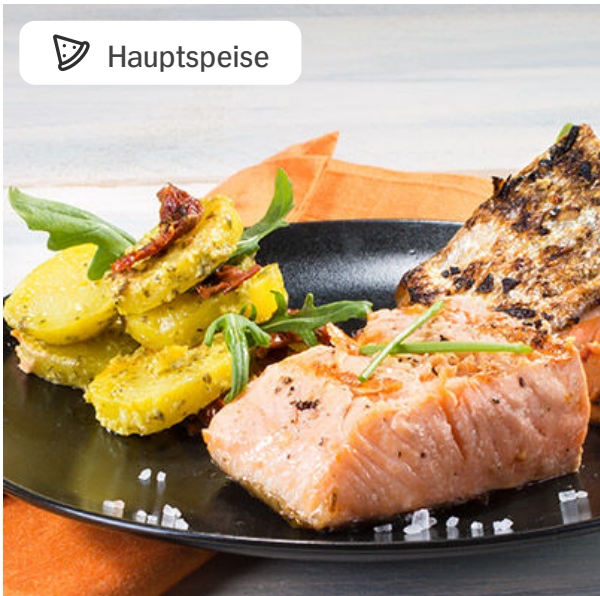




Hauptspeise



Lachs mit Tomatencreme

und grünem Kartoffelsalat

🕒 30 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 434 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

300 g kleine Kartoffeln

50 g Dittmann Tomatenstreifen getrocknet und mariniert
ein paar Blätter Rucola

50 g Pesto Genovese (Glas)

1 El Zitronensaft

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

frischer Parmesan

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Schalotte

50 g Frischkäse

50 g Schmand

50 g Dittmann Tomatenstreifen getrocknet und mariniert

1 Tl gehackter Basilikum

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln mit der Schale kochen, abschütten, kurz ausdampfen lassen, schälen und in Scheiben schneiden
- 2 Tomatenstreifen abtropfen lassen, große Stücke zerkleinern. Rucola waschen, trocknen und grob zerkleinern. Pesto mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. In einer Schüssel Kartoffeln mit angerührtem Pesto und Tomaten mischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3 Knoblauch und Schalotte abziehen und hacken. Mit Tomaten, Frischkäse und Schmand in ein hohes Gefäß geben und alles mit dem Mixstab pürieren. Für die Konsistenz evtl. noch etwas Öl von den eingelegten Tomaten zugeben. Mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und noch mal kurz aufmixen. Bis zum Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

4

Saft von 1/2 Zitrone
2 El Olivenöl
300 g Lachsfilet mit Haut
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch abziehen, pressen, mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Lachsfilet in vier Stücke schneiden, der Marinade bestreichen und ein paar Minuten ziehen lassen.

- 5 Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf dem gefetteten Grillrost legen und bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten grillen. Wenden und weitere 2–3 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Den Kartoffelsalat noch mal durchmischen und zu den Lachsfilets mit der Tomatencreme servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	787kJ /188kcal	1.820kJ /434kcal
Fett	14g	32g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	9g
Kohlenhydrate	6g	15g
davon Zucker	1g	3g
Eiweiß	9g	21g
Salz	0g	1g