

Frank Buchholz
Lachs mit Erbsen, Rettich und Joghurtsauce**Freitag, 12. Mai 2017**
Für 4 Personen**Dauer: 1 Stunde****Schwierigkeitsgrad: mittel****Leichte Küche****Zutaten**

Für den Lachs

4	Lachsfilets à 70 g (z.B. Rotlachs)
etwas	Olivenöl
etwas	Salz
1 Spritzer	Zitronensaft

Für Erbsencreme und Salat

300 g	frische Erbsen, gepalt
etwas	Salz
15 g	Minzeblätter
100 g	griechischer Joghurt
20 g	Crème fraîche
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer	Zitronensaft

Für den Rettich

200 g	Rettich
etwas	Salz
etwas	Zucker
15 g	Minzeblätter
20 ml	Haselnussöl
20 ml	weißer Balsamico

Für Joghurtsauce und Garnitur

1	Bio-Zitrone
150 g	griechischer Joghurt
etwas	Meersalz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g	Friséesalat
20 g	Lachskaviar
etwas	Erbsenkresse

Zubereitung

1. Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Fischfilets auf einen leicht geölten, ofenfesten Teller legen. Mit Salz und Zitronensaft würzen, mit Olivenöl beträufeln, mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken und im Ofen ca. 20 Minuten glasig garen.
3. Inzwischen Erbsen in leicht gesalzenem Wasser knapp garen. Abgießen und abtropfen lassen.

4. Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. 150 g Erbsen, Joghurt, Crème fraîche und Minze im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, durch ein Sieb streichen und kalt stellen.
5. Rettich schälen und auf einem Hobel in hauchdünne Scheiben hobeln. Rettichscheiben, etwas Salz und Zucker mischen und ca. 20 Minuten marinieren, damit der Rettich Wasser zieht.
6. Minze abbrausen, trocken tupfen und fein schneiden. Haselnussöl, Essig, Minzeblätter und restliche Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Rettich abtropfen lassen und untermischen.
7. Für die Joghurtsauce Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen. Saft und Schale mit dem Joghurt verrühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
8. Friséesalat putzen, waschen und gut abtropfen.
9. Lachs mittig auf Teller platzieren. Rettich-Erbsen-Salat darauf anrichten. Joghurtsauce und Erbsencreme darum verteilen. Mit Lachskaviar, Erbsenkresse und Friséesalat garnieren.

Pro Portion: 430 kcal / 1806 kJ
14 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 28 g Fett