



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Lachs-Teriyaki auf Limetten mit Süßkartoffelpüree

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
Lachs-Teriyaki		
5 4	Bio-Limetten Frühlingszwiebeln	Die Limetten heiß abspülen. Von einer Limette die Schale grob (nicht fein, sonst knuspert es nicht) abreiben, die restlichen Limetten in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln säubern und die Wurzel sowie den dunkelgrünen Teil wegschneiden. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
4 100 ml	Lachsfilets (à ca. 125 bis 150 g) Teriyaki-Sauce	Eine ofenfeste Form mit den Limetten-Scheiben auslegen. Den Lachs in vier gleichgroße Stücke schneiden und auf die Limetten-Scheiben legen. Jede Portion Lachs mit etwa 2-3 EL Teriyaki-Sauce bestreichen und mit dem Limetten-Abrieb bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 10-13 Minuten bei Umluft backen.
Süßkartoffelpüree		
400 g 400 g 1 EL 100 ml	Süßkartoffeln Kartoffeln Butter Milch	Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20 Minuten kochen. Dabei die Süßkartoffeln ca. 5 min später zugeben, da sie schneller garen. Sind sie gar, das Kochwasser abgießen und die Kartoffeln mit dem Stampfer (nicht mit dem Mixer, das Ganze wird sonst schleimig) pürieren. Butter und die Milch dazugeben und stampfen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat.
Etwas	Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt	Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer winzigen(!) Prise Zimt abschmecken.
1	Brokkoli	Den Brokkoli waschen und die Röschen vom Stängel entfernen. Diese in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im Ofen ca. 15 bis 20 Minuten knusprig braten.
		Die Lachsfilets auf die Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit dem Kartoffelpüree und dem Brokkoli servieren.