



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Lachsfilet mit Süßkartoffel-Kartoffel-Püree und Paprikagemüse

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
Kartoffelpüree		
300 g 300 g	Kartoffeln Süßkartoffeln Salz	Die Süßkartoffeln und die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser ca. 30 Minuten gar kochen.
3 EL 2 80 ml 80 ml 20 g Nach Geschmack	Sesamsamen Frühlingszwiebeln Milch Sahne Butter Zitronensaft, Salz, weißer Pfeffer, Muskat	Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Milch mit der Sahne erhitzen. Das Gemüse gut abtropfen lassen und mit der Butter im Topf fein zerstampfen. Dabei die heiße Milch-Sahne einfließen lassen bis das Püree cremig ist. Mit Muskat, Salz, Zitronensaft und weißem Pfeffer abschmecken. Mit Sesam und den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.
Paprikagemüse		
6 1 3 EL 125 ml 3 EL Etwas	Paprika rot/gelb Zwiebel Olivenöl Suppe Basilikum Salz, Pfeffer, n.B. Zucker	Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf mit heißem Öl glasig dünsten. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Mit der Suppe aufgießen und 20 Minuten garen
Lachsfilets		
4 1 Etwas Etwas	Lachsfilets Zitrone Salz, Pfeffer Mehl	Den aufgetauten Lachs auf einen Teller legen. Die Zitrone halbieren den Lachs beidseitig mit dem kompletten Saft beider Hälften beträufeln. Anschließend salzen, pfeffern und mit ein wenig Mehl bedecken. Danach den Fisch wenden und auch die andere Seite mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bedecken. Je nach Wunsch erneut je beide Seiten würzen und mehr Mehl zugeben - so wird die Kruste ein wenig dicker und der überschüssige Zitronensaft kann aufgesogen werden.
		Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs dann von beiden Seiten braten. Je nach Dicke der Stücke und je nachdem, ob der Lachs schon vollständig aufgetaut war, ist der Fisch nach etwa 6 - 12 Minuten gar.