



Kürbispüree mit Rosenkohl und mariniertem Lachs

Zeit gesamt
5h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet mit Haut	600 g
Ingwer, frisch	15 g
Orangen	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Sojasauce	100 ml
Honig	4 EL
Hokkaidokürbis	600 g
Pastinaken	300 g
Salz	
Rosenkohl, frisch	500 g
Butter	75 g
Paniermehl	4 EL
Milch	150 ml
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Anschließend waschen und zum Temperieren beiseitestellen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Orange waschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Ingwer, Knoblauch, Orangensaft und -schalenabrieb mischen. Lachsfilets in die Marinade geben und zum Durchziehen 3–4 Std. beiseitestellen.
2. Kürbis waschen, halbieren, mithilfe eines Löffels entkernen und würfeln. Pastinaken waschen, schälen und ebenfalls würfeln. In einem Topf Pastinaken und Kürbis mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Min. weich garen.
3. Rosenkohl waschen, äußere Blätter und den unteren Teil des Strunks entfernen, halbieren und in kochendem Salzwasser je nach Größe 8–10 Min. garen und dann abgießen. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und Paniermehl darin goldbraun rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Rosenkohl geben.
4. In einem kleinen Topf 45 g Butter und Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Kürbis und Pastinaken abgießen und zurück in den Topf geben. Butter-Milch-Mischung hinzufügen und fein stampfen. Erneut abschmecken.
5. Lachs aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten Pfanne ca. 4 Min. goldbraun braten. Wenden und

weitere ca. 2–3 Min. fertig braten.

6. Kürbis-Pastinaken-Püree, Rosenkohl und Lachs auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	733 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	41 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	40 g