

Lachs auf Ackerbohnen-Rahmspitzkohl

Zutaten für 4 Portionen:

180 Ackerbohnen, getrocknet und geschält
4 Schalotten
400 g Spitzkohl
6 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Schlagsahne
4 Lachsstranchen à ca. 150 g, grätenfrei

Salz
Abrieb und Saft einer ½
Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie, kraus
3 – 4 EL Ackerbohnen,
geröstete und gesalzen
(Online erhältlich)



Und so geht's:

Die Ackerbohnen 12 Stunden in Wasser einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln. Spitzkohl waschen, putzen, halbieren und grob schneiden. 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen, den Spitzkohl drin hell anbraten. Schalotten unterheben, mit Brühe und Sahne auffüllen und offen 8 Min. köcheln lassen. Dann die eingeweichten, abgetropften Ackerbohnen zugeben und nochmals 8 Min. köcheln lassen.

Lachs waschen, trocknen, salzen und einer Pfanne in 4 EL Rapsöl 3 bis 4 Min.

braten, dann wenden und nochmals 3 bis 4 Min. braten. Der Fisch darf innen noch etwas glasig sein.

Rahmgemüse mit Salz, Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unter das Gemüse rühren. Die gerösteten Ackerbohnen grob zerhacken, den Lachs damit bestreuen und auf vorgewärmten Tellern mit dem Rahmgemüse anrichten.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.