

LACHSFILET AUF WEIßEM BOHNENPURÉE mit Spinat-Joghurt-Hollandaise

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Lachsfilet:

- 800g Lachsfilet, auf 4 Portionen portioniert und sauber geputzt

Für das Bohnenpurée:

- 200 g dicke, weiße, getrocknete Bohnen, über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht
- 200 g **frischli Küchen-Profi-Sahne 10%**
- 4 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 4 Schalotten, geschält und gehackt
- je 1 Zweig Rosmarin und Thymian
- 4 EL gutes Olivenöl
- Abrieb und Saft einer Zitrone
- Salz, Pfeffer, Kumin, Chipotle

Für die Spinat-Joghurt-Hollandaise:

- 250 g geputzten und gehackten Blattspinat, kurz gegart und gut ausgedrückt
- ½ Tasse **frischli Sauce Hollandaise**

Klassik

- 1 Tasse **Ikaria Joghurt griechischer Art 10%**
- ½ Bund Petersile gehackt
- ¼ Bund Minze, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für das Lachsfilet:

Den Lachs auf Raumtemperatur bringen von beiden Seiten in etwas Olivenöl abraten. Salzen, pfeffern und im Ofen auf 180 Grad je nach Dicke 4 – 6 Minuten zu Ende garen – innen darf er noch glasig sein.

Für das Bohnenpurée:

Die Bohnen in kaltem Wasser ohne Salz ansetzen und weichkochen. Zwiebeln, Knoblauch und Bohnen in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit **frischli Küchen-Profi-Sahne 10%**, ggf. zusätzlich etwas Wasser bedecken und 10 Minuten unter Rühren zusammen mit den Kräutern köcheln. Kräuter entnehmen und die Masse pürieren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Kumin, Chipotle und Zitronensaft.

Für die Spinat-Joghurt-Hollandaise:

Alle Zutaten miteinander fein pürieren, sodass eine frische, grüne Sauce entsteht. Nur mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Raumtemperatur oder lauwarm servieren. Als cremigen Kontrast dazu eine Nocke Crème fraiche pur auf den Teller geben.

