

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** 30 Minuten (+Einweichen über Nacht)

Lachs auf Ackerbohnen-Rahmspitzkohl

Wie wäre es mit Surf & Turf auf nordische Art? Gebratener Lachs trifft auf nussige Ackerbohne – mit Rahmspitzkohl und gerösteten Ackerbohnen. Eine aufregende Geschmacksexplosion. Viel Spaß beim Nachkochen.

Und so geht's:

Am Vortag: Die Ackerbohnen 12 Stunden in Wasser einweichen.

Am nächsten Tag: Die eingeweichten Ackerbohnen 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 darin 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 in einer Pfanne in 4 EL Rapsöl von beiden Seiten jeweils 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. Nach Wunsch die gerösteten Ackerbohnen grob zerhacken, den Lachs damit bestreuen und alles auf vorgewärmten Tellern mit dem Rahmgemüse anrichten.

Tipps:

Dazu passen Salzkartoffeln oder Reis.



Zutaten

Für 4 Portionen:

180 g Ackerbohnen (geschält)
4 Schalotten
400 g Spitzkohl
6 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
2 EL Schlagsahne
4 Lachstranchen à ca. 150 g (grätenfrei)
Salz, ½ Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
½ Bund Petersilie (kraus)
optional: 3 - 4 EL Ackerbohnenkörner (geröstet und gesalzen; online erhältlich)