



Lachsnuggets mit Feuerbohnen-Crème und Auberginen-Kaki-Gemüse

Das Rezept überzeugt durch die einfachen Zutaten, die jedoch raffiniert kombiniert werden. Das bunte Gemüse, die knusprigen Lachsnuggets und die samtige Bohnencreme sind im Zusammenspiel ein Aromakracher, der überaus gesund ist und gleichzeitig für Überraschung sorgt.

Die Bohnen-Crème

Tipp: Etwas mehr zubereiten, denn der Aufwand bleibt gleich!

Bohnen weichkochen. Die Aromaten von vorneherein mit garen. Gegen Ende der Garzeit etwas salzen. Bohnen abgießen, Aromaten entfernen, leicht abkühlen. In einen Mixbehälter füllen. Mit Hühnerbrühe, Öl, Zitronenabrieb, fein gehackten Kräuterstielen, Knoblauch und noch etwas Salz und Pfeffer mixen. Abkühlen lassen, gegebenenfalls nachwürzen.

Folgt man dem „Tipp“ in „Mein Senf“ und verarbeitet das Bohnenpüree im Siphon mit Sahne, muss es entsprechend stärker gewürzt werden. Hier braucht man keine Mengentabelle, sondern den eigenen Gaumen.

Das Auberginen-Kaki-Gemüse

Die Aubergine in Scheiben salzen und

© 2023 FoodLady, Bettina Dehn | www.foodlady.de

Flüssigkeit abtupfen und die Auberginen-



scheiben in Olivenöl langsam anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Scheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen. Danach die Zucchini anbraten, ebenfalls beiseitestellen. Inzwischen die Paprika kurz anbraten. Kakis in Segmente schneiden. Die Gemüse noch lauwarm mischen, mit Fruchtesig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Honig vermengen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Vor dem Servieren geröstete Pinienkerne und Korianderblättchen unterheben.

Die Lachs-Nuggets

Den Lachs portionieren und trocken tupfen. In Ei, Pankobröseln und Sesam panieren. In schäumendem Butterschmalz kurz anbraten, dabei immer wieder mit heißem Schmalz beträufeln. Sobald die Panade bräunt, den Fisch herausnehmen und (je nach Größe und persönlichem Geschmack) im warmen Backofen kurz nachziehen lassen. Für mich ist ausdrücklich erwünscht, dass

der Lachs im Inneren noch rosa und saftig bleibt.

Zutaten

Für 2 Portionen

Die Bohnen-Crème

Menge	Zutat
2 Hand voll	Bohnenkerne der Wahl (eingeweicht)
Aromaten der Wahl	z. B. Thymian, Salbei, Lorbeer
½ Tasse	Hühnerbrühe
Ein Schuss	Olivenöl
1	Bio-Zitrone
Einige Kräuterstiele	z. B. von Petersilie und Koriander
1	junge Knoblauchzehe
	Salz, Pfeffer

Das Auberginen-Kaki-Gemüse

Menge	Zutat
1	Aubergine (in Scheiben, ohne das Innere)
4 EL	Olivenöl
2	Kaki-Früchte
1	Zucchini (in Scheiben)
1	rote Paprika (in Streifen)
1	gelbe Paprika (in Streifen)
Einige Stiele	Koriander
2 EL	Pinienkerne (geröstet)
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Honig
Einige Spritzer	milder Fruchtsessig (z. B. Mirabelle)

Zutaten

Die Lachs-Nuggets

Menge	Zutat
2	küchenfertige Lachsfilets
1	Ei (verquirlt)
1 Hand voll	Panko-Brösel
1 EL	heller Sesam
1 EL	schwarzer Sesam
2 EL	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer