

Räucherlachsrolle mit Erbsen und Chicorée

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 großer Chicorée
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Meersalz
- 200 g frische oder TK- Erbsen
- 50 g Sahne
- alternativ: Sahne-Ersatz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Bio- Räucherlachs
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 Zitrone

Chicorée waschen und längs halbieren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Chicorée von beiden Seiten mit geschlossenem Deckel je 3-4 Minuten braten, leicht salzen.

In der Zwischenzeit die Erbsen 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sahne in einen elektrischen Zerkleinerer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion circa 100 g Räucherlachs aneinanderlegen, mit dem Erbsenpüree füllen und schön eng aufrollen. Zitrone in Spalten schneiden. Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Lachsrollen damit bestreuen und auf Tellern verteilen. Mit Chicoree, Zitronenspalten und nach Geschmack mit Meerrettich-Dressing servieren.

Tipp: Erbsen bieten viel hochwertiges Eiweiß, Vitamin B, Kalzium, Eisen, Zink und wichtige Aminosäuren: Lysin für gesundes Bindegewebe, Arginin für Aufbau der Muskulatur, Hemmung der Arteriosklerose, Verbesserung von Insulinempfindlichkeit, Immunsystem und Fettverbrennung.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Su Vössing

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen