Lachsfilet auf Gemüsebett

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Lachsfilet(s)
- » 4 EL Zitronensaft
- » 200g Brokkoli
- » 200g Erbsen
- » 200g Zuckerschoten
- » 1 Zwiebel(n)
- » 15g Butter/Margarine
- » 300ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 150g Schlagsahne
- » 3 EL Soßenbinder
- » 1 Eigelb
- » 1/2 Zitrone(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 500g Bandnudeln
- » Zitrone(n)
- » Estragon

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Filet waschen, trockentupfen, in vier Stücke schneiden. Mit 3EL Zitronensaft beträufeln. Tiefgefrorenes Gemüse mit 6EL Wasser bei starker Hitze aufkochen. Dann bei mittlerer Hitze 3-5min köcheln lassen.

2. Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Fett andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und den Soßenbinder unter Rühren einrieseln lassen. Soße nochmals kuez aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas heißer Soße verrühren, dann in die restliche Soße rühren. Zitronenschale zugeben. Soße mit Salz, Pfeffer und 1EL Zitronensaft abschmecken.

3. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsemischung in eine ofenfeste Form geben. Mit der Soße übergießen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 10-15min goldbraun überbacken.

4. Bandnudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Abtropfen lassen. Lachs mit Zitronenschale bestreuen und mit Zitronenspalten und Estragon garnieren. Bandnudeln dazu reichen.

Nährwerte: 910kcal/E48g/F48g/KH62g pro Portion

angelegt am: 21.06.2004 Rezept-Nr: 1122

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke