

Lachs-Kohlpäckchen mit Buttersoße

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Lachsfilet(s)
- » 2-3 EL Zitronensaft
- » Salz
- » 160g Reis
- » 1 Weißkohl
- » 120g Frischkäse (leicht)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 200ml Instant-Klare-Brühe
- » 40g Butter/Margarine
- » 2 EL Semmelmehl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Lachs in vier Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und kühl stellen. Reis ca. 20min ausquellen lassen.
2. Kohl putzen und den Strunk entfernen. Kohl in Wasser aufkochen, nach und nach 8 Blätter ablösen. Kohlrippen flach schneiden. Jeweils zwei Blätter überlappend nebeneinander legen.
3. Lachsfilets trockentupfen, mit Frischkäse bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf den Kohl legen. Lachsunterseite bestreichen. Lachs in Kohlblättern einschlagen und festbinden.
4. Zwiebel würfeln. Öl erhitzen, Lachs-Päckchen von jeder Seite darin anbraten. Zwiebel kurz mitbraten, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 5min dünsten.
5. Vier Förmchen oder Tassen fetten, Reis einfüllen. Ca. 5min stehen lassen und auf Teller stürzen. Lachs-Päckchen darauf anrichten. Butter aufschäumen, Semmelmehl darin rösten. Butterbrösel extra servieren.

Nährwerte: 420kcal/E23g/F30g/KH11g pro Portion

angelegt am: 01.12.2004

Rezept-Nr: 1331

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