Gebratene Lachsschnitte mit Spargel-Möhren-Gemüse

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Kartoffel(n)
- » Salz
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 Bd. Möhre(n)
- » 300g Spargel (weiß)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 5 EL Butter/Margarine
- » 300ml Schlagsahne
- » 3 EL geh. Kerbel
- » 800g Lachsfilet(s)
- » 2 EL Zitronensaft
- » 1 TL Zucker

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen. In Salzwasser ca. 20min garen, pellen. Lauchzwiebeln, Möhren waschen und putzen bzw. schälen. Spargel abbrausen, schälen.

2. Lauchzwiebeln schräg in Stücke teilen. Spargel in Salzwasser 10min garen, nach 5min Möhren zufügen. Gemüse herausheben und abschrecken.

3. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. 1EL Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Mit der Sahne ablöschen, einkochen. Den Kerbel unterrühren.

4. Die Lachsfilets abbrausen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln. 1EL Butter erhitzen, Kartoffeln darin schwenken. 2EL Butter mit Zucker in einer Pfanne schmelzen. Lauchzwiebeln hineingeben, 2min dünsten. Spargel und Möhren in Stücke schneiden, zufügen und weitere 2min dünsten. Lachsfilets in der restlichen Butter von jeder Seite 3min bei milder Hitze braten. Mit dem Gemüse und der Soße servieren.

Nährwerte: 500kcal/E34g/F23g/KH38g pro Portion

angelegt am: 16.01.2005 Rezept-Nr: 1397

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