Lachs auf Zitronen-Kohlrabi

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Kohlrabi
» Salz & Pfeffer
» 20g Butter/Margarine
» 20g Mehl
» 100g Schlagsahne
» 600g Lachsfilet(s)
» 1-2 EL Öl
» 1/2 Bd. Kerbel
» 1/2 Zitrone(n)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden
- Lachs waschen, trockentupfen
- Fisch in 4 Stücke schneiden
- Kerbel waschen, Blättchen abzupfen
- Zitronenschale abreiben
- Zitrone auspressen, Saft auffangen

Kohlrabigemüse zubereiten

- Kohlrabischeiben in ⅜l Salzwasser ca. 10min garen
- anschließend Wasser abgießen und dabei in einem Behältnis auffangen
- Butter in einem Topf erhitzen
- Mehl darin anschwitzen
- Gemüsewasser und Sahne einrühren
- 5min köcheln lassen
- Kohlrabi in die Soße geben
- mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken

Lachs zubereiten

- Lachs in Öl von jeder Seite 2min braten
- Fisch mit Salz und Pfeffer würzen

Tipp

- alles zusammen mit einer Wildreismischung anrichten
- mit Kerbel bestreuen

Nährwerte: 480kcal/E34g/F31g/KH12g pro Portion

angelegt am: 15.09.2008 Rezept-Nr: 2289

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