

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