Gebratenes Lachskotelett mit Senfsoße

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1kg Kartoffel(n)
» Salz & Pfeffer
» 500g Brokkoli
» 300g Möhre(n)
» 2EL Butter/Margarine
» 4 Lachskotelett(s)
» 1-2EL Öl
» Zitronensaft
» 1 Zwiebel(n)
» 1EL Mehl
» 200ml Instant-Gemüse-Brühe
» 100g Schlagsahne
» 2-3TL Senf
» 125ml Milch
» Muskat
» Minze

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, halbieren und in Salzwasser ca. 20min kochen. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, evtl. längs halbieren. Möhren in kochendem Salzwasser ca. 10min, Brokkoli ca. 5min garen. Abtropfen lassen und in 1EL heißer Butter schwenken.

2. Lachskoteletts im heißen Öl von jeder Seite 3-4min braten. Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft würzen. Warm halten. Zwiebel würfeln. Restliche Butter erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Mit Mehl bestäuben. Brühe und Sahne unter Rühren zugießen, aufkochen. Senf einrühren und alles ca. 5min köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen und zerstampfen. Milch unterrühren. Mit Salz und Muskat würzen. Püree in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und auf Teller spritzen. Lachskoteletts, Gemüse und etwas Senf-Sahne-Sauce dazu anrichten. Mit Minzeblättchen garniert servieren.

Nährwerte: 610kcal/E35g/F34g/KH40g pro Portion

angelegt am: 02.06.2003 Rezept-Nr: 335

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