Überbackener Lachs

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 4 Lachsfilet(s)
» Zitronensaft
» Salz & Pfeffer
» 250g Spargel (grün)
» 250g Brokkoli
» 250g Möhre(n)
» 150ml Instant-Gemüse-Brühe
» 125g Crème fraîche
» etwas Mehl
» 2 EL Butter/Margarine
» 80g Emmentaler

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Lachs abbrausen, trockentupfen, evtl. vorhandene Haut abziehen. Fisch mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern.

2. Spargel schälen, von den holzigen Enden befreien, dritteln. In kochendem Salzwasser in ca. 15min bissfest garen. Brokkoli putzen, abbrausen, in Röschen teilen. Möhren waschen, schälen, in Scheiben teilen. Beides getrennt in Salzwasser bissfest garen, abgießen, abtropfen lassen. Gemüsebrühe erhitzen, Crème fraîche einrühren, kräftig abschmecken. Gemüse unterheben.

3. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Lachs im Mehl wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite 2-3min braten.

4. Den Lachs in eine gefettete Auflaufform legen und die Gemüsemischung darüber verteilen. Käse entrinden, reiben und darüber streuen. Die Auflaufform in den Ofen schieben und den Fisch ca. 7min überbacken, bis der Emmentaler zerlaufen ist.

Nährwerte: 460kcal/E44g/F26g/KH13g pro Portion

angelegt am: 16.10.2003 Rezept-Nr: 593

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