

Rezept

Lachs-Frischkäse-Sauce

Ein Rezept von Lachs-Frischkäse-Sauce, am 15.12.2025

Zutaten

500 g	Brokkoli	2 Zehen	Knoblauch
1	Bio-Zitrone	1 Bund	Schnittlauch
500 g	Lachsfilet (ohne Haut)	200 g	Frischkäse
100 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Brokkoli in große Röschen teilen und diese in dicke Scheiben schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles waschen und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in ca. 5 Min. bissfest dämpfen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Lachs waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Stücke schneiden.
3. Frischkäse, Fond und Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und dabei alles glatt rühren. Brokkoli, Fisch und Zitronenschale dazugeben und den Fisch bei schwacher Hitze knapp gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frisch gekochte Nudeln (z. B. Tagliatelle oder Farfalle) auf Teller verteilen und die Sauce darauf anrichten. Schnittlauch darüberstreuen. Die abgeriebene Zitrone vierteln und die Viertel zum Nachwürzen dazuservieren.