

Rezept

Lachs auf Kohlrabibett

Ein Rezept von Lachs auf Kohlrabibett, am 25.04.2024

Zutaten

4 TK-Lachsfilets (ohne Haut; à ca. 160 g)	Salz
Pfeffer	1 EL Zitronensaft
1 Pck. TK-8-Kräutermischung (50 g)	75 g Semmelbrösel
2 EL Tomatenmark	75 g kalte Butter
2 Kohlrabi (ca. 600 g)	1 EL Butter
125 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
250 g TK-Zuckerschoten (ersatzweise TK-Erbсен)	30 g Rucola (ersatzweise 2 EL TK-Basilikum)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. Die Lachsfilets 2-3 Std. abgedeckt bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, dann kalt waschen und trocken tupfen. Auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen.
2. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Für die Kräuterstreusel die gefrorenen Kräuter, Semmelbrösel, Tomatenmark und Butter mit den Händen vermischen, bis Brösel entstehen. Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Gemüse die Kohlrabi putzen und schälen. Erst in Stücke, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem breiten Topf zerlassen, Kohlrabi darin 2-3 Min. andünsten. Brühe und Sahne angießen, alles bei mittlerer Hitze offen 5 Min. kochen lassen, dabei gelegentlich rühren. Dann die gefrorenen Zuckerschoten untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Gemüse-Mischung in eine flache Auflaufform geben. Die Lachsfilets darauflegen und mit den Kräuter-Streuseln bestreuen. Alles im Ofen (Mitte) 20 Min. überbacken.
5. Inzwischen den Rucola waschen, putzen, harte Stiele abknipsen, Blätter grob hacken. Gemüse und Lachs aus dem Ofen mit Rucola bestreut servieren. Dazu schmecken Pellkartoffeln.