Rezept

Lachs mit Linsen und Zitronensauce

Ein Rezept von Lachs mit Linsen und Zitronensauce, am 17.05.2025

Zutaten

Für Linsen und Bohnen:

- **100 g** Belugalinsen
- **1 EL** Butter
- Salz
- **200 g** grüne TK-Bohnen

Für den Lachs:

- **1** Zitrone
- **2** Lachsfilets (à 150 g, ersatzweise TK-Filets)
- Pfeffer
- **1 EL** Honig
- **2 EL** Rapsöl
- Salz
- **200 g** Sahne

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 970 kcal, 68 g F, 45 g EW, 42 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen mit 350 ml Wasser in einen Topf geben, leicht salzen und bei starker Hitze aufkochen. Dann abgedeckt bei schwacher Hitze 20 - 25 Min. garen.

2. Inzwischen für die Bohnen die Butter in einem flachen Topf bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen. Die tiefgekühlten Bohnen hineingeben, mit 1 Prise Salz würzen, 100 ml Wasser dazugießen und abgedeckt in 12 - 15 Min. gar dünsten.

3. Für den Lachs die Zitrone auspressen. Das Rapsöl in einer schweren Pfanne erhitzen. Die Lachfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier sorgfältig trocken tupfen (tiefgekühlten Fisch vorher nach Packungsangabe auftauen lassen). Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1 - 2 Min. anbraten.

4. Den Lachs mit der Hälfte des Zitronensafts ablöschen und 30 Sek. einkochen lassen. Die Sahne dazugießen und den Lachs ca. 5 Min. weiterköcheln lassen. Die Sauce mit Honig, Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

5. Die Linsen in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und auf zwei Teller verteilen. Die Bohnen und den Lachs darauf anrichten und mit der Zitronensauce servieren.