

Rezept

Lachs mit Schnittlauchgemüse

Ein Rezept von Lachs mit Schnittlauchgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund Möhren

1 Kohlrabi

2 EL Zitronensaft

Pfeffer

2 TL Mehl

2 Brötchen (je ca. 50 g)

1 Bund Frühlingszwiebeln

300 g Lachsfilet (frisch oder TK)

Salz

20 g Butter

3 EL Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und putzen bzw. schälen, in schmale Streifen bzw. schräg in Ringe schneiden. Das Lachsfilet kalt waschen (evtl. auftauen lassen), trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. ¼ l Wasser mit einem Schneebesen einrühren, Gemüse untermengen und aufkochen. Den Lachs darauflegen, alles bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 10 Min. garen.
3. Die Lachsfilets auf Teller heben. Schnittlauch, Salz, Pfeffer unter das Gemüse mischen und zum Lachs servieren. Die Brötchen dazu genießen.