

Rezept

Lachs mit Schnittlauchgemüse

Ein Rezept von Lachs mit Schnittlauchgemüse, am 25.04.2024

Zutaten

1 Bund Möhren	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Kohlrabi	300 g Lachsfilet (frisch oder TK)
2 EL Zitronensaft	Salz
Pfeffer	20 g Butter
2 TL Mehl	3 EL Schnittlauchröllchen
2 Brötchen (je ca. 50 g)	

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.