Rezept

Lachs mit Zuckerschoten und Paprika

Ein Rezept von Lachs mit Zuckerschoten und Paprika, am 11.11.2026

Zutaten

200 g	Zuckerschoten
1	gelbe Paprikaschote
	Pfeffer
1 EL	Zitronensaft
2 EL	Schnittlauch in Röllchen
	Salz
250 g	Lachsfilet
1 EL	Olivenöl
3 EL	Frischkäse (20 % Fett i. Tr.)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 393 kcal

Zubereitung

1. Die Zuckerschoten waschen und in reichlich Salzwasser 5 Min. blanchieren. Anschließend sofort kalt abschrecken, damit sie ihre frische grüne Farbe behalten. Die Paprikaschote waschen, putzen und längs in schmale Streifen oder Würfel schneiden.

2. Das Lachsfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Auf einem Teller beiseite stellen.

3. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und zunächst die Paprikastreifen 1 Min. unter Rühren leicht anbraten. Die Lachsstreifen dazugeben und unter vorsichtigem Rühren von allen Seiten leicht bräunen.

4. Mit dem Zitronensaft ablöschen und die Zuckerschoten dazugeben. Den Frischkäse unterheben und bei geringer Hitze noch 1 Min. durchziehen lassen, auf zwei Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.