

Rezept

Lachsfrikassee

Ein Rezept von Lachsfrikassee, am 30.11.2023

Zutaten

600 g Lachsfilet (ohne Haut)	Salz
Pfeffer	4-5 TL Zitronensaft
500 g grüner Spargel	300 g kleine Champignons
1 Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)	3 EL Butterschmalz
400 ml Fisch- oder Gemüsefond (Glas)	250 g Sahne
2 gestrichene EL Mehl	2 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Lachs waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und 4 TL Zitronensaft würzen. Spargel waschen, putzen, nur im unteren Drittel schälen, die Stangen schräg in 3-4 cm große Stücke schneiden. Champignons putzen, halbieren. Mais abtropfen lassen.
2. 1 EL Butterschmalz in einem breiten Topf erhitzen, Fisch darin anbraten, herausnehmen. Übriges Butterschmalz erhitzen. Spargel und Pilze darin kurz anbraten. Fond angießen und aufkochen lassen. Sahne und Mehl verquirlen, einrühren und zugedeckt 5 Min. köcheln lassen.
3. Lachs und Mais zufügen, zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Frikassee mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie unterrühren. Dazu passt Langkornreis mit Wildreis.