

Rezept

Lachskotelett mit Kohlrabi-Kartoffeln

Ein Rezept von Lachskotelett mit Kohlrabi-Kartoffeln, am 18.12.2025

Zutaten

100 g TK-Erbsen

2 EL neutrales Öl

Salz

600 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln

2 EL Butter

2 TL Speisestärke

4 Lachskoteletts (à ca. 250 g)

2 TL Zitronensaft

Pfeffer

2 Kohlrabi (ca. 500 g)

1/4 l Gemüsefond (Glas) oder Gemüsebrühe

150 g Schmand (24 %)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 720 kcal

Zubereitung

- TK-Erbsen aus der Packung nehmen, antauen lassen. Lachskoteletts kalt abspülen und trockentupfen. Mit Öl und Zitronensaft einpinseln, salzen und pfeffern. Kartoffeln und Kohlrabi schälen, würfeln.
- Die Butter erhitzen, Kohlrabi darin 3 Min. andünsten. Kartoffeln hinzufügen, mit Fond oder Brühe ablöschen. Aufkochen, bei mittlerer Hitze 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.
- Eine Pfanne stark erhitzen und die Lachskoteletts darin von beiden Seiten jeweils 4-5 Min. braten.
- Stärke und 3 EL Wasser verrühren, mit dem Schmand und den Erbsen unter das übrige Gemüse mischen. Alles kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern. Zum Lachs servieren.