Rezept

Lachskotelett mit Kohlrabi-Kartoffeln

Ein Rezept von Lachskotelett mit Kohlrabi-Kartoffeln, am 12.10.2024

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

1. 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.

2. Die Butter erhitzen, Kohlrabi darin 3 Min. andünsten. Kartoffeln hinzufügen, mit Fond oder Brühe ablöschen. Aufkochen, bei mittlerer Hitze 15 Min. zugedeckt köcheln lassen.

3. Eine Pfanne stark erhitzen und die Lachskoteletts darin von beiden Seiten jeweils 4-5 Min. braten.

4. 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.