

## Rezept

# Lachskotelett mit Kohlrabi-Kartoffeln

Ein Rezept von Lachskotelett mit Kohlrabi-Kartoffeln, am 22.09.2023

## Zutaten

<b>100 g</b> TK-Erbsen	<b>4</b> Lachskoteletts (à ca. 250 g)
<b>2 EL</b> neutrales Öl	<b>2 TL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>600 g</b> vorwiegend fest kochende Kartoffeln	<b>2</b> Kohlrabi (ca. 500 g)
<b>2 EL</b> Butter	1/4 l Gemüsefond (Glas) oder Gemüsebrühe
<b>2 TL</b> Speisestärke	<b>150 g</b> 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.