

Rezept

Lauch-Seelachs mit Kokos-Frischkäse

Ein Rezept von Lauch-Seelachs mit Kokos-Frischkäse, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 2 Stangen Lauch (à ca. 250 g) | 800 g Seelachsfilet |
| 1 Bio-Zitrone | 120 g Emmentaler |
| 100 g Kokoscreme (Tetrapak) | 200 g Frischkäse |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. In einem Metallsieb über kochendem Wasser zugedeckt in 6-8 Min. weich dämpfen.

2. Das Seelachsfilet waschen, abtrocknen und würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Fisch mit 3 EL Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Den Emmentaler reiben. Die Kokoscreme mit dem Frischkäse verrühren. Emmentaler, Zitronenschale und 1 1/2 EL Zitronensaft unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauch und Fisch vermengen, salzen und pfeffern. Fischmischung und Käsemasse jeweils auf Tellern oder in Schälchen anrichten.

3. Das Raclettegerät vorheizen. Je 1-2 EL Fischmischung in ein Pfännchen geben und 6-8 Min. backen. Je 1 EL der Käsemasse darüber geben und überbacken, bis der Emmentaler schön geschmolzen ist.