

WW Kartoffeln mit Blumenkohl-Lachs-Soße

Description

Für 4 Personen

800 g kleine Kartoffeln (10 P.)
Salz, Pfeffer
100 g Schmelzkräse (20% Fett i.Tr.) (4 P.)
250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
250 ml Milch (2 P.)
800 g Blumenkohlrisotten
2 EL heller Soßenbinder (2 P.)
240 g Räucherlachs (8 P.)
2 EL geh. Petersilie

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Schmelzkräse mit Brühe und Milch erwärmen, Blumenkohlrisotten darin ca. 10 Minuten garen. Soßenbinder einrühren und kurz aufkochen.

2. Lachs in Streifen schneiden, mit Petersilie unter die Sauce heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pellkartoffeln mit der Blumenkohl-Lachs-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 25 Minuten

Pro Person: 6,5 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin