

## Lachs mit Dill und Zitrone

### Description

(für 4 Portionen)

#### Zutaten:

4 Lachsfilet

Salz, Pfeffer, 2 Bund Dill

1 Zitrone

100 g Paniermehl

400 g Rote Bete

750 g Kartoffeln

300 ml Fischfond

20 g Senfkörner

2 EL Maisstärke

150 g Butter

default watermark

#### Zubereitung:

1. Die Fischfilets abtupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Dill fein hacken und mit Zitronenschale und Paniermehl mischen. Die Oberseite der Fischfilets damit einreiben.
2. Die Rote Bete in Salzwasser mit Schale garen, abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und garen.
3. Für die Sauce Fischfond in einem Topf aufkochen. Die Senfkörner dazugeben. Köcheln, bis die Senfkörner weich sind. Stärke in die Sauce rühren und etwa 100 g Butter unter Rühren hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Rote Bete schälen und klein schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete kurz anschmoren.
5. Restliche Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets darin braten, die panierte Seite zuerst. Dann wenden und die andere Seite braten.
6. Lachsfilets mit der Sauce, Roter Bete und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 min. (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca.: 503 kcal/2110 kJ, 34 g E, 24 g F, 37 g KH

**Category**

1. Fisch

**Date Created**

Juni 15, 2017

**Author**

jeanny

*default watermark*