



Lachsfilet mit Lauch

Description



Zutaten für 4 Personen:

800 g Lauch
4 Lachsfilets
Zitronensaft
8 TL Margarine
Salz, Pfeffer
400 ml Gemüsebrühe
40 g Mehl
100 ml Milch
100 ml Weißwein
4 TL Pommery-Senf
Zucker
20 g Butterschmalz
4 Stiele Petersilie

Zubereitung:

Lauch in Ringe, Fisch in Streifen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. 2 TL Margarine erhitzen, Lauch darin andünsten. Würzen, mit 200 ml Brühe ablöschen, aufkochen, ca. 8 Minuten garen. 4 TL Fett in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben, anschwitzen. Unter Rühren mit 200 ml Gemüsesfond, Milch und Wein ablöschen. Senf zufügen, 2-3 Minuten

kÄ¶cheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Warm halten. Butterschmalz erhitzen, Fisch darin gar braten, mit Salz und Pfeffer wÄ¼rzen. Petersilie hacken. Fisch, Lauch und SoÄ?e mit Petersilie bestreuen.

Ca. 540 kcal

Category

1. Fisch
2. Low Carb

Date Created

Juni 21, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark