

GEBRATENER LACHS MIT BROKKOLI UND ZITRONEN-SAHNESAUCE

Es ist schon ein paar Tage Wochen her, dass dieses leckere Rezept für gebratenen Lachs mit Brokkoli und Zitronen-Sahnesauce bei uns auf dem Tisch stand. Eigentlich wollte ich es dann auch zeitnah hier auf den Blog bringen aber wie es manchmal so ist war ich ganz sicher, dass ich mit der Sauce irgendwas total simples und gleichzeitig geniales gemacht habe... die Frage war nur: was? Und wie es dann auch manchmal so ist fällt es einem plötzlich wie Schuppen von den Augen und man fragt sich warum es so lange gedauert hat - in der Zitronen-Sahnesauce ist nicht nur Zwiebel, sondern auch der fein aufgeschnittene Strunk vom Brokkoli! Jetzt wisst ihr Bescheid... und ich auch. Somit will ich euch dieses leckere und unkomplizierte Rezept als neustes Mitglied meiner Lachs-Rezeptsammlung auch nicht weiter vorenthalten - vielleicht gibt es ja bei euch diese Woche auch einen Fishi-Friday?



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

400g Lachsfilet mit Haut

etwas Öl

150g Reis

Salz & Pfeffer

500g Brokkoli

1 große Zwiebel

1 Zitrone

1/2 Bund frische Petersilie

1 gehäufte TL Mehl

1 Tasse Wasser

100ml Schlagsahne oder z.B. Creme fine 7% Fett

ZUBEREITUNG:

Den Fisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Röschen vom Brokkoli schneiden, zerteilen und beiseite stellen. Den Strunk schälen und fein würfeln.

Einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis hinein geben. Nach Packungsanleitung zubereiten.

Eine große beschichtete Pfanne mit wenig Öl erhitzen. Den Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Lachs langsam garen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Am Ende einmal wenden und noch 1 Minute fertig braten. Die Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und abgedeckt beiseite stellen.

Einen kleinen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Brokkoli 5-6 Minuten gar kochen (je nach Größe der Röschen).

Den fertigen Reis durch ein feines Sieb abgießen.

Die Zwiebel zusammen mit dem Brokkolistrunk in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Mehl darüber streuseln, gut vermengen und dann langsam das Wasser einrühren ohne das Klümpchen entstehen. Die Sahne einrühren und alles auf die gewünschte Konsistenz einkochen lassen. Die Zitronen-Sahnesauce am Ende mit dem Abrieb der Zitronenschale, dem Zitronensaft, Pfeffer, Salz und fein gehackter Petersilie abschmecken.

Reis, Lachs und Brokkoli auf großen Tellern anrichten und die Zitronensauce dazu geben.

Schon ist euer gebratener Lachs mit Brokkoli und Zitronen-Sahnesauce fertig.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!