Lachs auf Lauchgemüse

Der Lachs auf Lauchgemüse ist ein leichtes und bekömmliches Low-Carb Gericht. Das gesunde Rezept ist ideal für Fisch Liebhaber.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

4 Stk.	Lachsfilet (ohne Haut)
4 TL	Frischen Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
2 Stangen	Lauch
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
2 Stk.	Knoblauchzehe
	Rapsöl
150 ml	Gemüsefond
3 EL	Créme frâiche

Zubereitung

1. Das Lachsfilet mit Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und klein zerhacken.

3. Ein wenig Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Lauch, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze zirka 5 Minuten braten. Mit Gemüsefond aufgießen und zugedeckt 3-5 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend das Créme frâiche unterrühren.

4. In einer zweiten Pfanne zirka zwei Esslöffel Öl erhitzen und den **Lachs** pro Seite zirka 4 Minuten braten.

5. Das **Lauchgemüse** und den gebratenen Lachs auf Teller anrichten und genießen.

Tipp

Zum Lachs auf Lauchgemüse ein Glas trockenen Weißburgunder aus der Südsteiermark genießen.