Lachs in Zitronensauce

Der Lachs in Zitronensauce ist ein leichtes und gesundes Low Carb Gericht. Perfekt für ein aromatisches und schmackhaftes Mittagessen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 20 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

für den Lachs

4 Stk.	Lachsfilet
1 Spritzer	frisch gepresster Zitronensaft
	Salz und Pfeffer
2 EL	Butterschmalz

für die Zitronensauce

1 Stk.	Zwiebel (mittelgroße)
40 g	Butter
150 ml	Vollmilch
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Stk.	Zitrone
1 EL	Mehl
2 EL	Dill (frisch oder TK)
200 ml	Schlagobers

Zubereitung

1. Um einen zarten **Lachs in Zitronensauce** zuzubereiten, die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Für zirka 10

Minuten ziehen lassen. Die Zwiebel fein hacken und in einem kleinen Topf mit Butter glasig dünsten. Mit Vollmilch aufgießen, Mehl einrühren und unter Rühren leicht köcheln lassen, bis die Sauce andickt. Sauce mit Salz, Pfeffer, frisch gepressten Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken. Den gehackten Dill einrühren. Für eine besonders cremige Konsistenz jetzt das Schlagobers unterrühren. Kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen.

2. In einer beschichteten Pfanne das Butterschmalz erhitzen. Die Lachsfilets zuerst auf einer Seite 2–3 Minuten anbraten, dann wenden und auf der Hautseite weitere zirka 2 Minuten fertig braten. Die **Fischfilets** sollten innen noch leicht glasig sein. Auf Teller anrichten, mit der warmen Zitronensauce übergießen und sofort servieren.

Tipp

Klassisch zum Lachs in Zitronensauce Salzkartoffeln oder Bratkartoffeln und einen grünen Blattsalat servieren.