

Kochen
Sven Bach

Montag, den 31.08.2020

Lachs-Zucchini- Pfanne

für 2 Personen

Zutaten:

500 g Zucchini
1 kleine Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 EL Mehl
75 ml Sahne
75 ml Milch (3,8 % Fett)
250 ml Gemüsebrühe
2–3 TL Senf
350 g Lachsfilet (ohne Haut)
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. glatte Petersilie, Dill, Minze, Borretsch)

Zubereitung:

1. Die Zucchini in 1,5 cm große Würfel schneiden, die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Zucchiniwürfel dazugeben und 2 Minuten mitbraten. Mehl darüberstäuben und kurz mitbraten.
3. Sahne, Milch, Gemüsebrühe und Senf dazugeben und bei mittlerer Hitze 8 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
4. Das Lachsfilet in 1,5 cm große Würfel schneiden. Zu den Zucchiniwürfel geben und etwa 6 Minuten weiterschmoren lassen (die Lachswürfel sollten nicht verkochen). Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen.
5. Die Kräuter fein hacken und vor dem Servieren unter die Lachs-Zucchini-Pfanne heben.