

Gebratenes Gemüse mit Zitronen-Lachs

Ein schnelles und einfaches Fischgericht mit Lachs und Gemüse - lecker und gesund.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

etwa 500 g tiefgekühlte Lachsfilets (4 Stück je 125 g)
1 unbehandelte Limette
Salz
Pfeffer
etwa 400 g gemischtes Gemüse (z. B. grüne Bohnen, Brokkoli, Paprika, Möhren)
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Zitronenschale
etwa 2 EL Olivenöl

Wie mache ich Lachs mit gebratenem Gemüse?:

1 Vorbereiten:

Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen. Limette heiß waschen, trocken reiben, dünn schälen und in feine Streifen schneiden. Limette auspressen. Lachs mit Limettensaft bepinseln. Lachs von beiden Seiten salzen und pfeffern. Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Crème fraîche mit Finesse verrühren.

2 Zubereiten:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse bei starker Hitze etwa 2 Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer würzen. Lachsstücke daraufsetzen. Auf jedes Lachsfilet 2 TL Crème fraîche geben. Mit Deckel bei schwacher Hitze 10 Min. garen.

3 Lachs mit den Limettenzesten bestreuen, evtl. übrige Crème fraîche auf dem Gemüse verteilen und servieren.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Wenn es besonders schnell gehen soll, nehmen Sie tiefgekühltes Gemüse.
- Servieren Sie dazu Reis.

