



Die KochLöffel

Seit 2013

Anzahl: 4 Personen 2 Personen

Rezeptgruppe: warme Vorspeise warme Hauptspeise

Saison: ganzes Jahr

Lauch – Linsen Beet mit gebratenem Lachsfilet

Vor- und Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Zutaten

2	Stangen Lauch (das Weisse)
150ml	Hühnerbrühe
100g	rote Linsen
1 EL	Butter
5 EL	Sahne
2 EL	scharfer Senf
½ Bund	Petersilie, glatt, gehackt Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft
300g	Lachsfilet

Zubereitung

1. Lauch waschen, trocknen, in feine Ringe schneiden und in der Butter dünsten. Mit Hühnerbrühe ablöschen und zugedeckt 7 Min garen lassen.
2. Linsen ca ein bis zwei Minute in der Lauchbrühe erhitzen, Sahne und Senf einrühren und kurz aufkochen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft und einer Spur Zucker abschmecken. Linsen – Lauchbrühe vom Herd nehmen und ziehen lassen
3. Lachsfilet kurz braten und dem Linsenbeet beifügen