Lachspfanne mit buntem Gemüse und einer herrlichen Krebssoße

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : '' });

Eines meiner Lieblingsrezepte, frisch, bunt, lecker und gesund

Zutaten

- 400 - 500 g frisches Lachsfiltet, grätenfrei, ohne Haut
- Die Lachsgräten
- 30 g Krebsbutter
- 1/4 l trockener Weißwein
- 250 g feine Schnittnudeln
- (Geht aber auch mit vielen anderen Nudelformen)
- 1 Becher Crème fraiche
- 200 g Spargel
- 250 g Broccoli in Röschen
- 2 - 3 Schalotten, gewürfelt
- 250 g helles Suppengemüse für den Fischfond
- 12 Kirschtomaten
- Etwas Oel
- Etwas Butter
- Gewürze

Zubereitungsart

Schritt1

Der Fischfond:

Schritt2

Die Lachgräten grob hacken und in Olivenoel mit dem grob gewürfelten Suppengemüse anschwitzen. Pfefferkörner, Loorbeerblatt. und 3 - 4 Nelkenköpfe dazu geben.

Schritt3

Mit etwas Wasser und dem Weißwein ablöschen, knapp bedecken und 10 - 15 min. köcheln lassen, passieren.

Schritt4

Die Vorbereitungen:

Schritt5

Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden,

Schritt6

"al dente" blanchieren. Ebenso die Romanesco Röschen; die Kirschtomaten halbieren.

Schritt7

Das Lachsfilet wachen, trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden.

Schritt8

Mit etwas Zitonensaft und Knoblauchsalz würzen und in zwei Durchgängen in Butter anbraten, Farbe nehmen lassen

Schritt9

Nebenher die Nudeln "al dente" kochen, abschütten, nicht abspülen

Schritt10

Der Soßenansatz:

Schritt11

1 feingehackte Schalotte in 20 - 30 g Krebsbutter anschwitzen,

Schritt12

mit dem Fischfond auffüllen; Crème fraiche dazu geben,

Schritt13

5 - 6 min. köcheln, reduzieren lassen. Ev. leicht mit Speisestärke sämig binden und mit kalter Butter aufmixen, nicht mehr kochen lassen

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Nun führe ich Alles zusammen:

Schritt16

Die heißen Nudeln mit etwas kalt gepresstem Olivenoel versetzen und das Gemüse, die angebratenen Lachswürfel und Kirschtomaten dazu geben, unterheben. Die Krebssoße extra reichen.

Schritt17

Dazu gebe ich noch einen frischen jahreszeitlichen Salat und ein kühles Glas Prosecco.

Rezeptart: Warme Fischgerichte

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachspfanne-mit-buntem-gemuese-und-einer-herrlichen-krebssosse/