

# 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 Lachsfilet, 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 Öl
- Etwas Butter
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Fischfond:

### Schritt2

Die Lachsgräten grob hacken und in Olivenöl mit dem grob gewürfelten Suppengemüse anschwitzen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt. 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 Zitronensaft und Knoblauchsatz 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-krebssose/>