

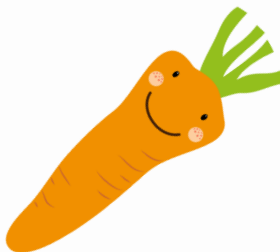
Lachs mit Reis und Möhrengemüse

Zutaten:

200 g Lachsfilet
 1/2 Zitrone
 1 EL Butter
 1 EL Mehl
 200 ml Gemüsebrühe
 2 EL frischer Dill
 400 g Möhren
 2 EL Rapsöl
 150 Parboiled Reis
 Salz, Pfeffer



Foto: Angelika Heine / Adobe Stock



Zubereitung:

Den Reis waschen kochen.
 Karotten schälen, in Würfel schneiden und in 1 EL Rapsöl ca. 10 Minuten dünsten und würzen. Die Lachsfilets waschen, salzen und mit wenig Zitronensaft säuern. Mit Rapsöl von beiden Seiten 5 Minuten knusprig braten, bis er durchgegart ist. Für die Soße die Butter in einem Topf schmelzen und mit dem Mehl kurz anschwitzen, bis es goldbraun ist. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und Köcheln. Nun die Milch hinzufügen. Den Dill und den Zitronensaft einrühren und würzen.

