

# LACHS FRIKASSEE - SCHNELLES REZEPT

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

## Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Lachsfilet
- 350 g Kaisergemüse
- 300 ml Milch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Butter
- 2 EL Weizenmehl
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Zwiebel
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 2 Pimentkörner
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Brate sie in Butter goldgelb und rühre das Mehl unter. Gieße langsam die Milch und die Gemüsebrühe dazu und rühre dabei gut um, sodass keine Klümpchen entstehen.
2. Gib das Gemüse, die Petersilie, das Lorbeerblatt, Piment und Zitronensaft hinzu. Lass die Frikassée Sauce 15 Minuten köcheln. Schmecke sie dann mit Salz und Pfeffer ab.
3. Schneide währenddessen den Lachs in Würfel und brate ihn kurz in Butter an.
4. Gib die Lachswürfel in die Gemüsesauce. Serviere dein Lachs Frikassée mit Reis oder einer anderen Beilage deiner Wahl.

**Nährwerte pro Portion:** 354 kcal | KH 12 g | E 31 g | F 20 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöbere in unserem Shop.

