



Rezept von **Vewa**
am 03.01.2010

"Anregung aus
kochen&genießen."

Lachs mit Wirsing

Menüart: **Hauptspeise**

Schwierigkeitsgrad: **gelingt leicht**

Zutaten für 4 Portionen

für 1 Wirsing ca. 1 kg

500 g Lachs Filets

40 g Butter

40 g Mehl

2 Eßlöffel Tomatenmark

1/4 liter Gemüsebrühe

1/4 liter Milch

Salz, Pfeffer

100 g Pilze nach wunsch

Zubereitung

Den Wirsing in achteil schneiden, den Strunk nicht wegschneiden, in einem Liter Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen, abschütten und 1/4 Liter Brühe auffangen.

Lachsfilets, abspülen und trockentupfen und längs halbieren.

Butter schmelzen, Mehl hinzugeben, wenn es duftete den Tomatenmark einrühren. Mit dem Gemisch aus Kohlbrühe und Milch ablöschen mit Salz, Pfeffer und eventuell noch Brühepulver abschmecken.

Die Pilze in der Pfanne mit etwas Fett leicht braten.

Wirsing und Lachs gefächert in eine Auflaufform geben, die Soße darüber geben und dann die Pilze. Im Backofen bei 180 ° Grad 20 bis 30 Minuten überbacken.

Wer einen Dampfgarer hat kann den Wirsing darin vorgaren, dann die Soße flüssiger zubereiten, ca 1/8 l mehr Flüssigkeit.

Wir haben Reis dazu gegessen.

Wie hat's geschmeckt?

Bewerten Sie das Rezept
anschließend auf
<http://www.rezeptwiese.de>
und/oder schreiben
Sie einen Kommentar!