

Rezept

Lachs nach Hausfrauenart

Ein Rezept von Lachs nach Hausfrauenart, am 30.06.2024

Zutaten

400 g kleine festkochende Kartoffeln	Salz
200 g saure Sahne	100 g Joghurt (1,5 % Fett)
1 kleine Zwiebel	1 kleiner säuerlicher Apfel
1 EL Zitronensaft	100 g kleine Gewürzgurken (aus dem Glas)
½ Bund Dill	Pfeffer
2 Lachsfilets (ohne Haut; à ca. 150 g)	1 EL Rapsöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 37 g F, 39 g EW, 44 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, ungeschält in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. garen.

2. Inzwischen saure Sahne und Joghurt verrühren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, quer in dünne Scheiben schneiden und diese dann mit dem Zitronensaft mischen.

3. Gurken abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Apfel und Gurken unter die Saure-Sahne-Mischung heben. Dill waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, diese hacken, unterrühren, Sauce salzen und pfeffern.

4. Lachs waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer bis großer Hitze 3-4 Min. anbraten, dann wenden, 3 Min. weiterbraten. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen. Lachs, Kartoffeln und Sauce anrichten.