

Norwegisches Fjordlachs-Ragout

mit Äpfeln in feiner Schnittlauchsauce, buntem Gemüse und Reis

Etwa
405 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Zwiebelwürfel leicht anschwitzen. Dies nun mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen.

Nun die in Würfel geschnittenen Äpfel und Lachs dazu geben. Dies leicht köcheln lassen.

Am Schluss die Milch und den Schnittlauch hinein geben und die Sauce leicht abbinden.

Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
Das Gemüse putzen, schneiden und garen.

Anschließend mit etwas Margarine und Salz abrunden.

Den Reis laut Anleitung kochen und auf dem Teller anrichten. Das Ragout darüber geben und das Gemüse dazu servieren.

Guten Appetit.

Zutaten für 4 Portionen

4 kleine Lachsfilets
2 Äpfel
½ Zwiebel
2 EL Schnittlauch
80 ml Gemüsebrühe
1 TL Maisstärke
80 ml Milch
40 ml Sahne
150 g Reis roh
2 Karotten
2 gelbe Karotten
½ Bund Broccoli
10 g Margarine
½ TL Zitronensaft