

Gebratener Lachs

Hauptspeise

Fischgerichte

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

Lachsfilets unter fließendem, kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten braten. Lachs aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Suppe, Senf, Dill, Zitronensaft und Wein in die Pfanne geben, einmal aufkochen. Crème fraîche unterrühren. Nach belieben abschmecken und mit den Lachsfilets servieren.

Tipp: Dazu passt frischer grüner Spargel.



ZUTATEN

500 g Lachsfilets

1 Bund Dill

3 EL Sonnenblumenöl

4 EL Gemüsesuppe

2 TL scharfen Senf

2 TL Zitronensaft

1 Schuss trockener
Weißwein

1 Becher Crème fraîche