



Lachsfricassée mit Frühlingszwiebeln, Romanesco und grünem Spargel

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Schneller gemacht, als gedacht und dabei sehr lecker

Zutaten

- 600 g Lachsfilet ohne Haut
- 400 g grüner Spargel brutto
- 2 kleine Bund Frühlingszwiebeln
- 1 - 2 Schalotten in Würfeln
- 1 kleiner Kopf Romanesco
- 30 g kalte Butter
- 1 Becher Crème fraîche
- 1/4 l trockener Weißwein
- Salz, Pfeffer, 1 - 2 El Zitronensaft
- Etwas krause Petersilie, gehackt

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in gleichmäßig große Würfel schneiden.

Schritt3

Die Frühlingszwiebeln putzen, in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden,

Schritt4

in Salzwasser "al dente " blanchieren

Schritt5

Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen (Dort ist er oft holzig) In Salzwasser mit etwas Zucker "al dente " blanchieren, in kaltem Wasser kurz abkühlen lassen. Ebenso in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden

Schritt6

Das Lachsfricassée:

Schritt7

Die fein geschnittenen Schalotten in etwas Butter anschwitzen,

Schritt8

die Lachswürfel dazu geben mit Salz, Pfeffer würzen. 1/4 l trockenen Weißwein angießen, bei geschlossenem Deckel nur kurz aufkochen lassen. Die Lachswürfel herausnehmen, kurz warm halten

Schritt9

Die Soße:

Schritt10

Dem Pochiersud Creme fraiche hinzu fügen, etwas auf die benötigte Menge reduzieren lassen.

Schritt11

Nachschmecken, ev. mit etwas Mondamin sämig binden und mit kalter Butter aufmontieren.

Schritt12

Die Lachswürfel und das blanchierte Gemüse wieder dazu geben, nur kurz aufkochen.

Schritt13

(Es ist wichtig,dass die Lachswürfel nicht übergart werden, sondern saftig bleiben)

Schritt14

Anrichtevorschlag:

Schritt15

Zu meinem appetitlich bunten Lachsfricassée serviere ich .

Schritt16

Basmati - Duftreis, Wildreisrisotto oder neue Kräuter-Kartoffeln

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** bunt, frühlingshaft, lecker, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsfricassee-mit-fruehlingszwiebeln-romanesco-und-gruenem-spargel/>