

LACHSFILET



Zubereitung

Lachfilets in heißer Margarine kräftig anbraten und bei geringer Hitze 10 Minuten garen, danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit heißem Wasser ablöschen, aufkochen und mit Soßenbinder andicken.

Die Soße mit Fischgewürz, Salz, Pfeffer, evtl. Brühe und Zitronensaft würzen und mit Sahne, sowie Weißwein verfeinern. Die Lachfilets in die Soße geben und mit Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Tipp: Dazu schmecken Pellkartoffeln, Reis oder Bandnudeln und Bohnensalat oder grüner Salat.

Zutaten (2 Personen)

- **2 Lachsfilets (frisch oder tiefgekühlt)**
- **2 EL Margarine**
- **heller Soßenbinder**
- **Fischgewürz, Salz, Pfeffer**
- **evtl. etwas gekörnte Brühe und Zitronensaft**
- **etwas Schlagsahne**
- **1 Schuss Weißwein**
- **geh. Dill und Petersilie**
- **Schnittlauch (in Röllchen)**