Raffinierter Lachsauflauf

Zutaten für 2 Portionen:
350 g Lachsfilet
1 TL Limettensaft
Salz
1 kleine Kohlrabi
½ Bund Radieschen
3 EL Butter
150 g TK-Erbsen
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL gehackter Kerbel
2 EL Mehl
200 ml Fischfond
100 g Doppelrahm-Frischkäse
1 Ei
Öl für die Auflaufform
Den Fisch in 3 cm kleine Würfel schneiden. Mit Limettensaft und Salz würzen. Kohlrabi putzen, schälen und klein würfeln. Radieschen waschen und vierteln.

1 EL Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und Kohlrabi, Radieschen und Erbsen darin 10 Minuten bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Gemüse auskühlen lassen und mit dem Fisch und Kerbel mischen. Feuerfeste Form mit etwas Öl einfetten und den Fisch darin verteilen.

2 EL Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen und mit Mehl anschwitzen. Mit dem Fischfond ablöschen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Frischkäse und Ei dazugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Falls die Soße etwas zu dick wird, mit etwas Wasser verdünnen. Die Soße über den Fisch gießen und für 30 Minuten bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) garen.

Leseprobe aus:

Bestellen

KÖSTLICH ESSEN OHNE FRUCTOSE

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433262
160 Seiten, 17,95 EUR

Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei intestinaler Fructose-Intoleranz (Fructose-Malabsorption), da sie wenig oder keine Fructose enthalten. Sie sind nicht geeignet bei der extrem seltenen hereditären Fructose-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: http://www.laktonova.de

Gefunden unter:
http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/raffinierter_lachsauflauf_bei_fructoseintoleranz.html