



CHEFKOCH.DE

## Frisher Lachs im Lauchsahnebett

1 EL Butterschmalz in der Pfanne schmelzen, aber nicht so heiß werden lassen. Den gewaschenen und abgetropften Lauch ca. 10 Min. anschwitzen, dann den Lauch aus der Pfanne nehmen und absieben. ( Die Flüssigkeit auffangen ).

1 EL Butterschmalz in die Pfanne geben und schmelzen, den Lachs auf der Hautseite ca. 5 Min. scharf anbraten und mit der Sahne übergießen. Dann den Lauch in die Pfanne geben und ca. 15 Min bei schwacher Hitze ( Stufe 5 bei Heißluftofen ) ziehen lassen. ( Mit dem Deckel auf der Pfanne )

Auf dem Teller erst den Lauch geben und oben auf den Lachs. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Dazu reiche ich 7 Korn Reis oder Spätzle.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten  
**Schwierigkeitsgrad:** normal  
**KJ/kcal p. P.:** keine Angabe /



### Zutaten für 2 Portionen:

600 g Lachsfilet, frisches unter klarem Wasser abwaschen und mit einem Papierhandtuch trocken tupfen.

3 Stange/n Lauch, in schmale Ringe schneiden und gut waschen

400 ml Sahne, frische  
2 EL Butterschmalz  
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

**Verfasser:** Kochlöffelschwinger