

# Lachs auf Spitzkohl

---



## **Zutaten (4 Personen):**

- 4 Lachsfilets á 150 g
- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 800g)
- 1 Zwiebel
- 50 g Butter
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 600 g Pellkartoffeln
- 200 ml Sahne
- 2 EL Senf
- 1/2 Bund Dill
- 2 EL Mehl

## **Zubereitung:**

Lachsfilets auftauen lassen und unterdessen Pellkartoffeln zubereiten. Spitzkohl vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Spitzkohlstreifen zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 10 Minuten dünsten. Den Spitzkohl in einem Sieb abtropfen lassen. Dabei die Flüssigkeit auffangen, auf 250 ml Flüssigkeit auffüllen und zurück in den Topf geben.

Pellkartoffeln pellen, in Scheiben schneiden, mit der angedünsten Spitzkohl-Zwiebelmischung vermengen und in eine Auflaufform geben. Den aufgetauten Lachs mit Salz sowie Pfeffer würzen und in die Auflaufform auf die Kartoffel-Spitzkohlmischung legen. Sahne zu den 250 ml Garflüssigkeit geben, mit Senf sowie Dill, Salz, Pfeffer abschmecken und mit etwas Weizenmehl andicken. Die Sauce über den Lachs gießen und das Ganze im Backofen bei 180 Grad Celsius für 25 Minuten backen.

## **Tipp:**

Das Rezept schmeckt übrigens statt mit Spitzkohl auch mit Wirsing hervorragend.

**Nährwertangaben: 766 kcal p.P., 36 g KH p.P.**