



# Kohlrabi in Rahmsauce

PORTIONEN: 2

WWW.LINDCHEN.DE

## Zutaten

2 mittelgroße Kohlrabi

200 ml Sahne

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Butter

1 TL Mehl

1 TL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 EL gehackte Petersilie

2 Lachsfilets (je ca. 150 g)

1 EL Olivenöl oder Butter

Salz, Pfeffer

1 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe (optional)

Frische Kräuter (z. B. Thymian oder Dill)

## Zubereitung

Kohlrabi schälen, halbieren und in dünne Scheiben oder Stifte schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, dann Sahne hinzufügen und gut verrühren.

Kohlrabi in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Kohlrabi weich, aber noch bissfest ist.

Zitronensaft unterrühren und mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Lindchen**  
schmeckt



## Kohlrabi in Rahmsauce

PORTIONEN: 2

WWW.LINDCHEN.DE

Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne das Olivenöl oder die Butter erhitzen.

Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 3–4 Minuten braten, bis die Haut knusprig ist.

Wenden und auf der anderen Seite weitere 2–3 Minuten braten, bis der Lachs innen noch leicht glasig ist.

Nach Belieben eine angedrückte Knoblauchzehe oder frische Kräuter in die Pfanne geben.

Anrichten:

Den cremigen Kohlrabi in Rahmsauce auf Tellern verteilen und das gebratene Lachsfilet daneben oder darauf anrichten. Mit frischen Kräutern oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern. Dieses Gericht ist perfekt für ein schnelles, aber raffiniertes Abendessen!

Tipp: Kohlrabi in Rahmsauce lässt sich auch gut mit Kartoffeln oder Reis kombinieren, falls du eine sättigendere Beilage möchtest.

**Lindchen**  
schmeckt