

## Lachs & Shrimps auf Weißweinsauce mit Brokkoli und Reis

<p><b>Zutaten für den Fisch:</b>          1 Päckchen Lachsfilet 250g          1 Päckchen Riesengarnelenschwänze 250g          1/2 Zitrone          Salz und Pfeffer          2x25g Butter          1 Knoblauchzehe</p> <p><b>Zutaten für die Soße:</b>          1 Päckchen 300gr. fertige Bechamelsauce          1 Schuss Weißwein</p>	<p><b>Zutaten für den Reis:</b>          2 Tassen Reis          4 Tassen Wasser          Prise Salz</p> <p><b>Zutaten für den Brokkoli:</b>          Einen frischen Brokkoli</p> <p><b>Vorbereitungen:</b>          Den Lachs langsam im Kühlschrank auftauen.</p>								
<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>2</b></td> <td style="text-align: center;"><b>Personen</b></td> <td style="text-align: center;"><b>30-40</b></td> <td style="text-align: center;"><b>Minuten</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4,50</td> <td style="text-align: center;"><b>Euro pro Person</b></td> <td colspan="2" style="text-align: center;"><b>Weißburgder</b></td> </tr> </table>			<b>2</b>	<b>Personen</b>	<b>30-40</b>	<b>Minuten</b>	4,50	<b>Euro pro Person</b>	<b>Weißburgder</b>
<b>2</b>	<b>Personen</b>	<b>30-40</b>	<b>Minuten</b>						
4,50	<b>Euro pro Person</b>	<b>Weißburgder</b>							

### Die Zubereitung:

#### Der Reis:

- Salz und Wasser in einen Topf geben und zum kochen bringen.
- Den Reis einstreuen, kurz umrühren und den Deckel auf den Topf geben.
- Die Herdplatte auf mittlere Temperatur stellen und den Reis ca.16-18 Minuten kochen lassen.
- Den Deckel während dem Kochen auf dem Topf lassen !!!
- Wenn der Reis fertig ist, den Topf mit geschlossenen Deckel an die Seite stellen, bis er benötigt wird.

#### Der Brokkoli:

- Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden
- Wasser in einen Topf zum Kochen bringen.
- Die Hitze auf mittlere Temperatur stellen
- Etwas Salz ins Wasser geben und den Brokkoli dazu geben.
- Der Brokkoli ca. 10-20 Minuten (je nach Größe) gar ziehen lassen.
- NICHT KOCHEN !!!
- Wenn der Brokkoli weich genug ist, das Wasser abgießen.
- Den Deckel wieder auf den Topf und bis zum Anrichten an die Seite stellen.
- Der Brokkoli soll allerdings nicht zu lange warmgehalten werden, da er sonst matschig und zu weich wird.

### **Der Lachs & die Shrimps:**

- Den aufgetauten Lachs aus der Verpackung nehmen, abwaschen und abtrocknen.
- Mit Zitronen beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Knoblauchzehe schälen, halbieren, den Keim in der Mitte der Hälften entfernen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Pfannen auf den Herd stellen, die Butter dazugeben und zum schmelzen bringen.
- In die erste Pfanne den Lachs geben und ca.10 Minuten unter gelegentlichen wenden braten
- In der zweiten Pfanne die noch gefrorenen Riesengarnelen mit dem Knoblauch unter gelegentlichen wenden 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann 2 Minuten bei hoher Hitze stark braten. Nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Die Soße:**

- Die fertige Bechamelsoße mit einem Schuss Weißwein erhitzen.
- Nach bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

### **Das Anrichten:**

- Den Reis in eine Kaffeetasse oder Espressotasse drücken und auf den Teller stürzen.
- Den Brokkoli auf den Teller geben.
- Die Soße auf den Teller und dann darauf den Lachs und die Riesengarnelen.
- Etwas von der Butter mit dem Knoblauch aus der Pfanne auf die Riesengarnelen geben.

**Guten Appetit.**

**Urlaub im Schwarzwald ?**  
**[www.schwarzwald-lastminute.com](http://www.schwarzwald-lastminute.com)**