



**Lachs & Shrimps  
auf Weißweinsoße  
mit Brokkoli und Reis**

2 Personen  
4,50 € pro Person  
30-40 Minuten  
Weißburgunder

**Zutaten für den Fisch:**

1 Päckchen Lachsfilet 250g  
1 Päckchen Riesengarnelen-Schwänze 250g  
1/2 Zitrone, Salz und Pfeffer  
2x25g Butter, 1 Knoblauchzehe

**Zutaten für die Soße:**

1 Päckchen 300gr. fertige Bechamelsoße  
1 Schuss Weißwein

**Zutaten für den Reis:**

2 Tassen Reis  
4 Tassen Wasser, Prise Salz

### **Zutaten für den Brokkoli:**

Einen frischen Brokkoli

### **Vorbereitungen:**

Den Lachs langsam im Kühlschrank auftauen.

## **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 geschlossenem 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.**