

Lachs-Pfanne norwegisch

Für 2 Portionen

1 Stange Lauch	2 Pck. Lachs, TK	125 g Krabben
1 kl. Dose Tomaten	2 Knoblauchzehen,	$\frac{1}{2}$ Becher Sahne
Salz, Pfeffer	Zucker	Zitronensaft
Petersilie, gehackt		

Lachs auftauen, gut abspülen, abtrocknen, 15 Min. mit Zitronensaft marinieren. Dosen-
tomaten mit Sa und die Sahne in eine Pfanne oder einen breiten Topf geben. Geputzten
Lauch in feine Ringe schneiden, Knoblauch zerkleinern, alles mit Tomaten und Sahne ver-
rühren, gut salzen und pfeffern, etwas Zucker zugeben, 10 Minuten köcheln lassen. Lachs
abtrocknen, in mundgerechte Stücke schneiden. Auf die Tomaten-Gemüse-Mischung ge-
ben, salzen und pfeffern, 15 Minuten köcheln lassen. Krabben unterheben und erwärmen.
Fischpfanne in eine Servierschüssel geben, mit Petersilie bestreuen.
Dazu passen Reis, Baguette oder Nudeln.

NN am 30. Juli 2025