



**Kochen  
mit Globus**


**Brachse in Kräutermantel  
mit Gartengemüse-Pfanne**




## Zutaten:

4 Brachsen-Filets	100 g Kartoffel
100 g Brokkoli	150 g Mehl
100 g Möhren	200 ml Brühe
100 g Lauch	Salz, Pfeffer, Öl, Blattpetersilie
100 g Zwiebel	1 Bio-Zitrone
100 g Blumenkohl	

*Dazu passt:  
ein trockener Weißwein*

 4 Personen

 45 Min.

 Schwierigkeitsgrad



Schauen Sie das passende Zubereitungs-video auf YouTube an!

[www.youtube.de/Globus](http://www.youtube.de/Globus)

## Zubereitung:

Den Blumenkohl und den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, fein hacken und den Lauch ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie anschließend mit dem Mehl vermengen und die Brachsen-Filets darin wenden. Das überschüssige Mehl abklopfen. Die Kartoffeln in Salzwasser garen.

Die Zwiebeln zusammen mit den Kartoffeln in etwa Öl anbraten, Möhren, Brokkoli, Blumenkohl und Lauch zugeben und mit etwas Brühe ablöschen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brachse in etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Die Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und beim Anrichten zur Brachse geben.

