Artikel vom 17.06.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 07:42 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/lachs-gnocchi-pfanne

Lachs-Gnocchi-Pfanne



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 2 Personen):

40 g Butter

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

40 g Mehl

500 ml Milch

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

300 g Lachsfilets

500 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)

120 g Babyspinat

50 g Parmesan

50 ml Weißwein

100 g Kirschtomaten

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Gnocchi nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch pellen und in kleine Würfel schneiden. Babyspinat lesen, falls nötig waschen. Parmesan reiben. Kirschtomaten halbieren. Lachs in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Etwas Öl in eine Pfanne geben und Lachsstücke von allen Seiten kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In die gleiche Pfanne Butter geben und bei mittlerer Hitze schmelzen, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Mehl in die Butter-Zwiebel-Mischung einrühren. Etwa 100 ml der Milch langsam zugießen und rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Restliche Milch einrühren und gut vermischen. Parmesan und Weißwein dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Die Béchamel-Sauce 3 bis 4 Minuten weiterköcheln lassen, bis sie die richtige Konsistenz erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Babyspinat und Kirschtomaten zufügen. Ganz zum Schluss den Lachs und die Gnocchi zugeben und noch mal kurz miterwärmen. Sofort heiß servieren.

Nadine Hörster

Foto: Nadine Hörster