

Gedämpftes Lachsfilet mit Frühlingsgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Lachsfilet
- 1 Zitrone
- 200 g Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Kohlrabi
- 1 Zweig Dill
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

Lachs unter fließendem Wasser kalt abspülen und trocken tupfen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und halbieren. Eine Hälfte auspressen. Den Lachs mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Zitrone in Scheiben schneiden und zur Seite stellen.

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Zuckerschoten waschen und putzen. Kohlrabi schälen und in feine Stifte schneiden.

Das Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben. Den Lachs auf das Gemüse setzen, etwas Wasser in einen Topf gießen und den Dämpfeinsatz einsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen, etwas zurückschalten und das Gemüse mit dem Lachs im geschlossenen Topf circa 20-25 Minuten dämpfen.

Dill waschen und fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Lachsfilet am besten mit zwei Pfannenwendern aus dem Topf heben. Das Gemüse mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und den Dill untermischen.

Gemüse und Lachs auf Tellern anrichten. Etwas Olivenöl darüber geben und mit Zitronenscheiben garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen