

Gedämpfter Lachs mit Zuckerschoten und Ei

Zutaten (für 3 Personen):

- 150 g (mit Haut) Lachsfilet
- 3 Eier
- 100 g Zuckerschoten
- 3 EL Olivenöl
- 100 g griechischer Joghurt
- 100 g (mit Stein) schwarze Oliven
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- Salz

Zuckerschoten waschen, die Enden abtrennen und kurz in einer Pfanne blanchieren.

Das Lachsfilet mit der Haut nach unten in einen Dämpfeinsatz legen. Diesen in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und den Lachs 8 Minuten bei geschlossenem Deckel dämpfen.

Für die pochierten Eier eine Tasse mit Frischhaltefolie auslegen und mit etwas Öl beträufeln. Jeweils 1 Ei aufschlagen, in die Tasse geben und die Frischhaltefolie oben mit einem Faden zubinden. Das Folienbündel 4 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Zitrone auspressen. Oliven auf einer Seite einschneiden, mit der Handfläche auf der Arbeitsfläche rollen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch fein hacken und die Hälfte mit Joghurt und Zitronensaft zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten fein schneiden, mit dem Großteil des Joghurt-Dressings vermischen und auf Tellern anrichten. Lachs mit einer Gabel zerpfücken und auf die Zuckerschoten legen. Frischhaltefolie aufschneiden, Ei entnehmen und auf den Lachs setzen.

Mit Olivenöl beträufeln, mit dem Rest der gehackten Oliven bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.07.2022

Koch/Köchin: Mario Ritsch

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