

Gedämpftes Lachsfilet mit Frühlingsgemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 (à 150 g) Lachsfilets
- 1 Zitrone
- 200 g Spargel
- 200 g Zuckerschoten
- 1 kleine junge Kohlrabi
- 1 Zweig Dill
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

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

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

Das Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben. Den Lachs auf das Gemüse setzen, ca. 200 ml Wasser in den Topf gießen und den Dämpfeinsatz einsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen, etwas zurückschalten und das Gemüse mit dem Lachs im geschlossenen Topf ca. 20-25 Minuten dämpfen.

Den Dill waschen und fein hacken. Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erwärmen. Den Lachs 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 einem Teller anrichten. Etwas Olivenöl darübergeben und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

503 kcal, 37 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 4 g Ballaststoffe, 0,7 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Arthrose
Asthma
Blasenentzündung
Bluthochdruck
Bronchitis
COPD
Diabetes
Fettleber
Fettstoffwechselstörung
Gastritis
Herzschwäche
Morbus Bechterew

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 18.02.2019

Koch/Köchin:

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