Lachs mit Gemüse

Lecker und gesund mit dem Dampfgarer kochen! Mit diesem Rezept für Lachs mit Gemüse bringt man die ganze Familie ganz schnell an einen Tisch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

600 g	Lachsfilet (Wildlachs)
420 g	Karotten
210 g	Zucchini
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
600 g	Kartoffeln
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Schuss	Zitronensaft
1 Stk.	Zitrone (Zitronescheiben für die Garnitur)

Zubereitung

1. Zu Beginn für den **Lachs mit Gemüse** die Kartoffeln sowie Karotten schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zucchini waschen, trocknen und ebenfalls kleiner schneiden.

Frühlingszwiebeln säubern, putzen und in feine Streifen schneiden.

2. Die Kartoffeln und das restliche Gemüse getrennt in gelochte Garschalen geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Fischfilets vorsichtig waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Eine weitere gelochte Garschale leicht einfetten und den Lachs hineingeben.

4. Zuerst die Schale mit den Kartoffeln in den Dampfgarer geben, bei 100 Grad 18 Minuten lang dämpfen lassen. Die Temperatur auf 85 Grad reduzieren. Den Lachs hineingeben und mit den Kartoffeln weitere 6 Minuten garen lassen. Zum Schluss die Schale mit dem Gemüse ebenfalls in den Dampfgarer geben und alles noch 6 Minuten lang dämpfen lassen.

5. Im Anschluss die Kartoffeln nach Belieben salzen. Kartoffeln und Gemüse gemeinsam auf Tellern anrichten, die Lachsschnitte daraufsetzen und mit einer Zitronenscheibe als Garnierung servieren.

Tipp

Mit dem Gericht Lachs mit Gemüse kann man auf natürliche Weise abnehmen, durch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren die im Lachs enthalten sind.