

Lachsfilet mit Spargel und Gemüse aus dem Dampfgarer

Das richtige Rezept für Genießer: köstliches, leichtes Lachsfilet mit Spargel und Gemüse aus dem Dampfgarer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

520 g	Spargel (weiß)
2 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Porree
620 g	Lachsschnitten
500 g	Kartoffeln

Zubereitung

1. Für das **Lachsfilet mit Spargel und Gemüse** die Kartoffeln schälen, danach das Gemüse in nicht zu kleine Würfel schneiden, den Lachs salzen und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Im Anschluss die Kartoffeln in eine Schale mit Löchern geben. Das Gemüse ebenfalls in eine Schale mit Löchern geben, sowie die Lachsfilets in eine separat leicht eingefettete Lochschüssel geben.
3. Am Beginn die Kartoffeln in den Dampfgarer schieben, und bei 100°C 30 Minuten garen, nach etwa 20 Minuten den Spargel und den Porree in den Dampfgarer geben, in den letzten 5 Minuten erst den Lachs und die Zucchini begeben und garen.

Tipp

Das Lachsfilet mit Spargel und Gemüse ist ein Gericht für alle Figurbewusste. Tipp: Wenn man keinen Dampfgarer zur Verfügung hat, kann man den Lachs, Gemüse und Kartoffeln auch über einem heißen Wasserbad garen.