

Gedünsteter Lachs auf zartem Gemüse

Für 4 Portionen

2 Karotten	1 kl. Sellerie	1 kl. Bd. Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	4 Stck. Lachs, á 120 g
1 EL Sojasoße	Salz, Pfeffer	1/2 Zitrone, Abrieb

Die geschälten Karotten und den geschälten Sellerie über einer Reibe, einer sogenannten Mandoline, in dünne Scheiben hobeln. Im Anschluss die Scheiben in sehr feine Streifen schneiden.

Den Lauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, das Gemüse hinzugeben, umrühren, kurz anschwitzen. Nun den geschälten und gehackten Knoblauch dazugeben. Mit der Brühe ablöschen. Schwenken und zwei Minuten dünsten.

Die Lachsstücke auf der Innenseite leicht salzen, mit der Hautseite auf das Gemüse setzen, einen Deckel auf die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze acht Minuten ziehen lassen.

So bekommt der Fisch ein tolles Aroma.

Der Geschmack von dem Gemüse zieht in den Fisch ein. Das gibt einen harmonischen Geschmack und ist eine schonende Methode.

Anschließend den Deckel entfernen und den Lachs vom Gemüse nehmen.

Nun die Sojasoße zum Gemüse geben, umrühren und abschmecken. Auf einem großen Teller mittig anrichten. Den Lachs mit der Haut nach unten wieder daraufsetzen. Im Anschluss das Gericht salzen, pfeffern und noch die Zitronenschale darauf geben.

Jörg Ilzhöfer am 17. August 2026