

Aromatisch gedünsteter Lachs auf zartem Gemüse als leichtes Sommeressen

Lecker und leicht soll's sein? Da empfiehlt SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer gedünsteten Lachs. Das fein geschnittene Gemüse dient als Bett, auf dem der Fisch in der Pfanne zum Garen liegt. Das perfekte Sommeressen!

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutatenliste für den Lachs auf Gemüse:

- 2 Karotten (geschält)
- 1 kleine Sellerie (geschält)
- 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (geschält, fein geschnitten)
- 4 Stück Lachs, á 120 Gramm
- 1 EL Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- Abrieb von einer 1/2 Zitrone

So bereiten Sie das Gemüse zu

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

Tipp: Julienne ist eine Schnitt-Methode. Der Küchenbegriff stammt von dem französischen "en julienne" ab, was "in feinen Streifen" bedeutet. Die Gemüsestifte sind etwa streichholzdick.

Den Lauch ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

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

So wird der Lachs zubereitet

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

Tipp: 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. Jetzt dürfen Sie genießen!