

# Lachs mit Kräuter-Senf-Haube

Dampfbackofen

Zutaten für 4 Pers.

Dampfbackofen bei Dämpfen auf 80° C vorheizen

## Zutaten:

4 Lachsfilets ohne Haut ( ca. 600 g )  
½ Bund Dill  
½ Bund glatte Petersilie  
4 Zweige Pfefferminze  
3-4 Sardellenfilets  
2-3 EL Kapern  
1 Knoblauchzehe  
1 EL scharfer Senf  
2 EL Zitronensaft  
8 EL Olivenöl

## Zubereitung:

Die Blättchen vom Dill, Petersilie und Pfefferminze abzupfen und grob hacken.  
Sardellenfilets gründlich abspülen.  
Kapern in einem Sieb abtropfen lassen.  
Knoblauch schälen und mit den Sardellenfilets, den Kräutern, den Kapern, Zitronensaft und Olivenöl pürieren.  
Lachsfilets rundum mit Olivenöl bestreichen. Mit der ehemaligen Hautseite auf einen ungelochten und gefetteten Gareinsatz legen und mit der Kräutersauce bestreichen.  
Auf der 2. Ebene 10-12 Minuten garen.

## Vermerk zu Niedertemperatur- Dämpfen

Temperatureinstellung : 70 - 90°C  
Feuchtestufe : 100%

### [Die Profimethode für Fisch.](#)

Die mit Dampf gesättigte Luft führt zu einer optimalen Wärmeübertragung ohne jedes Austrocknen. Die niedrige Temperatur verhindert die Gerinnung und den Austritt von Eiweiß. Dadurch bleibt der Fisch saftig und zart und der natürliche Eigengeschmack bleibt vorbildlich erhalten.

