

Lachs auf Gemüsebeet

Dampfbackofen auf 100°C dämpfen vorheizen

Zutaten für 4 Pers.

Zutaten.

400 g Karotten
200 g Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
600 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
Zitronenscheibe
für die Garnitur
600 g Lachsfilet
(bevorzugt Wildlachs)

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, Karotten und Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Kartoffeln in eine gelochte Schale geben. Gemüse extra in einen weiteren gelochten Garbehälter geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fischfilet würzen, mit Zitronensaft beträufeln und ebenfalls in eine eigene leicht eingefettet Lochschale legen.

Zuerst die Kartoffeln ca. 30 min. dämpfen. Dann den Lachs und das Gemüse in den in den Dampfbackofen geben, die Temperatur auf 90°C reduzieren und die letzten 10 Min. mitgaren.

Die Kartoffeln nach Geschmack salzen. Kartoffeln und Gemüse auf warmen Tellern anrichten. Lachsstücke auf das Gemüsebett setzen. Mit der Zitronenscheibe belegt servieren.

Tipp: dazu passt warme Zitronenbutter !