Rezept

Pochierter Lachs

Ein Rezept von Pochierter Lachs, am 29.04.2024

Zutaten

1	mittelgroße Zwiebel
	Salz
1 TL	Pfefferkörner
2 TL	feinstes Olivenöl
400 ml	Wasser oder Fischfond
	Saft von 1 Zitrone
2	Lachssteaks (à ca. 150 g)
1 EL	gehackter Dill

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 259 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und halbieren. Salzwasser oder Fischfond in einem kleinen Topf (die Lachssteaks sollen nebeneinander Platz haben) mit Zwiebelhälften, Zitronensaft und Pfefferkörnern 5 Min. kochen lassen.

2. Die Hitze der Kochstelle auf ein Minimum reduzieren. Die Lachssteaks kalt abspülen, trockentupfen, in den Sud legen und zugedeckt 6 Min. ziehen lassen.

3. Den Fisch mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Dill bestreuen.