

Rezept

Asia-Lachs mit Lauchgemüse

Ein Rezept von Asia-Lachs mit Lauchgemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)	2 EL	helle Sojasauce
2 Stücke	Lachsfilet (je ca. 125 g, frisch oder TK und aufgetaut)	1 Stange	Lauch (ca. 200 g)
	Salz	1	Möhre
			Pfeffer
2 EL	neutrales Öl		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Ingwer schälen, fein reiben und mit der Sojasauce mischen. Die Lachsfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und damit einreiben. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Möhre putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
2. Ca. 4 cm hoch Wasser in einen Topf mit Dämpfeinsatz füllen. Den Lauch und die Möhren hineingeben, salzen, pfeffern und das Öl darüberträufeln. Zugedeckt aufkochen und das Gemüse 5-7 Min. bei mittlerer Hitze dämpfen. Den Lachs auf das Gemüse setzen und 5-7 Min. mitdämpfen. Fisch und Gemüse auf Teller geben, je 3-4 EL Sud aus dem Topf darüberträufeln. Dazu passt Koriander-Zitronen-Reis.