

Rezept

Gedämpfte Fischfilets

Ein Rezept von Gedämpfte Fischfilets, am 09.06.2026

Zutaten

100 g Romana-Salat	1 junger Kohlrabi
4 Frühlingszwiebeln	Salz
Pfeffer aus der Mühle	2-3 Stängel Estragon
1 EL Kapern	2 EL weiche Butter
4 Fischfilets (je etwa 180 g; z. B. Lachs, Steinbeißer, Goldbrasse oder Zander)	2 EL Zitronensaft
1/8 l trockener Weißwein (ersatzweise Fischfond)	1/8 l Fischfond
	je 1 TL rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver oder 2 TL Wasabi (japanischer grüner Meerrettich, aus der Tube) oder 1 EL frisch geriebener Meerrettich oder 1 EL körniger Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Salatblätter vom Strunk trennen, waschen, trockenschleudern und in breitere Streifen schneiden. Den Kohlrabi schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in etwa 10 cm lange Stücke schneiden. Die Stücke längs auch noch vierteln. Alles mischen, salzen, pfeffern und in einen großen Dämpfeinsatz legen. Estragon abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und mit den Kapern fein hacken. Beides mit der Butter vermengen.
2. Wenn nötig, aus den Fischfilets die Gräten mit der Pinzette rausziehen. Filets mit dem Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und nebeneinander auf das Gemüse legen. Butter in kleinen Flöckchen darauf setzen.
3. Fischfond mit dem Weißwein und 75 ml Wasser in den Wok oder in einen weiten Topf schütten und aufkochen. Den Dämpfeinsatz hineinsetzen oder einhängen, den Deckel auflegen. Den Fisch 5-8 Minuten bei starker Hitze dämpfen.
4. Den Dämpfeinsatz aus dem Wok oder von dem Topf heben. Dampfsud ganz nach Lust und Laune mit Paprika, Wasabi, Meerrettich oder Senf und in jedem Fall mit Salz abschmecken. Gemüse und Fisch auf Teller verteilen, den Sud darüber löffeln.