

Rezept

Gedämpfte Lachsfilets

Ein Rezept von Gedämpfte Lachsfilets, am 25.05.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 4 Salatblätter (z. B. Romanasalat, Kopfsalat oder große Spinatblätter) | 2 kleine grüne oder gelbe Zucchini |
| Salz | 250 g Champignons |
| 1 Bio-Zitrone | Pfeffer |
| 2 EL Olivenöl | 600 g Lachsfilet (ohne Haut, auch fein: Lachsforellenfilet) |
- Bambus-Dämpfkorb und ein Wok, in den man den Dämpfkorb setzen kann; ersatzweise ein breiter Kochtopf mit Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Salatblätter abbrausen und trocken tupfen. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln oder in ganz dünne Scheiben hobeln. Champignons putzen und vierteln, sehr große Pilze in dicke Scheiben schneiden.

3. Den Dämpfkorb locker mit Salatblättern auskleiden, sodass genügend Ritzen frei bleiben, durch die später der Dampf aufsteigen kann. Zucchini und Pilze in einer Schüssel mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann auf dem Salat verteilen.

4. Die Zitrone heiß waschen, halbieren und aus einer Hälfte ca. 1 EL Zitronensaft auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden. Lachsfilet in 4 gleich große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets auf das Gemüse setzen.

5. In den Wok (durch die schrägen Wände passt fast jede Dämpfkorbgröße) zwei Fingerbreit Wasser füllen und bei starker Hitze aufkochen. Einen Deckel auf den Dämpfkorb legen, den Korb in den Wok setzen und die Filets je nach Dicke in 8-10 Min. gar dämpfen.

6. Lachsfilets mit Zucchini, Champignons, gedämpften Salatblättern und Zitronenspalten auf Tellern anrichten. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.