

## Rezept

# Gedämpfte Lachsforelle mit Ingwer und Mangold

Ein Rezept von Gedämpfte Lachsforelle mit Ingwer und Mangold, am 09.06.2026

## Zutaten

2	küchenfertige Lachsforellen (à 700-800 g)	Salz
	Pfeffer	4 große Mangoldblätter
80 g	Ingwer	4 Frühlingszwiebeln
2 EL	Erdnussöl	2 EL Reiswein (ersatzweise trockener Sherry)
2 TL	Sesamöl	2 EL helle Sojasauce
	Dämpfeinsatz	1/2 Bund Koriandergrün (ersatzweise Basilikum)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Forellen kalt abspülen, trocken tupfen und auf beiden Seiten viermal ca. 1 cm tief schräg einschneiden. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Mangoldblätter waschen und trocken tupfen. Die Stiele abtrennen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Blätter in den Dämpfeinsatz legen, die Fische darauflegen.
3. Für die Sauce den Ingwer schälen. Erst in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und feine Streifen schneiden.
4. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Mangoldstiele, den Ingwer und die Frühlingszwiebeln darin bei schwacher Hitze 5 Min. anbraten. Vom Herd nehmen. Reiswein, Sesamöl und Sojasauce einrühren.
5. Den Wok 2-3 cm hoch mit ca. 500 ml Wasser füllen und aufkochen. Den Dämpfeinsatz einsetzen. Die Würzsauce über die Fische träufeln. Die Forellen zugedeckt bei sehr starker Hitze 10-15 Min. dämpfen. Die Fische sind gar, wenn das Fleisch hell ist. Die Fischfilets in möglichst großen Stücken von der Mittelgräte ablösen und auf vorgewärmte Teller legen. Mit etwas Sud beträufeln. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Über den Fisch streuen.