

Rezept

Gedämpfter Lachs auf Spinat

Ein Rezept von Gedämpfter Lachs auf Spinat, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 2 Lachsfiletscheiben, je 2 cm dick
Salz, Pfeffer | 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
gemahlener Anis |
| 1 TL Olivenöl
$\frac{1}{8}$ l trockener Weißwein (ersatzweise $\frac{1}{8}$ l frisch
gepresster Orangensaft) | 2 Stängel glatte Petersilie |
| 2 EL Frischkäse, fettreduziert
Außerdem: Dampfgareinsatz | 340 g TK-Blattspinat
1 TL Zitronensaft
1 EL gemischte gehackte TK-Kräuter |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den Lachs kalt abspülen und mit Küchenpapier abtrocknen. Zitronenschale, $\frac{1}{2}$ TL Salz und je 1 Prise Pfeffer und Anis mit dem Olivenöl vermischen. Den Lachs damit einreiben. Die Petersilie waschen, in den Siebeinsatz zum Dämpfen legen und darauf die Lachsscheiben betten.
2. Den Wein mit $\frac{1}{8}$ l Wasser in einem zum Dämpfeinsatz passenden Topf aufkochen. Den Dämpfeinsatz darübersetzen und den Lachs zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. im Wein-Dampf garen.
3. Inzwischen den Spinat nach Packungsangabe in einem Topf auftauen und erhitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Spinat auf zwei vorgewärmte Teller geben und darauf je 1 Lachsfiletscheibe legen, warm halten.
4. 100 ml der Wein-Wasser-Mischung in einen kleinen Topf geben, Frischkäse und TK-Kräuter unterrühren. Die Sauce unter Rühren erhitzen, bis sie dicklich wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Lachsfilets träufeln.