

## Rezept

# Gedämpfter Lachs mit Schmorgemüse und Grünteeschaum

Ein Rezept von Gedämpfter Lachs mit Schmorgemüse und Grünteeschaum, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b>	Bio-Navetten	<b>1</b>	Bio-Salatgurke
<b>2 EL</b>	Rapsöl		Salz
<b>3 EL</b>	Estragonessig	<b>50 ml</b>	Apfelsaft
<b>600 g</b>	Lachsfilets ohne Haut	<b>1 EL</b>	scharfer Senf
<b>1 TL</b>	Meerrettich (Glas)		frisch gemahlener Pfeffer
<b>1 EL</b>	Naturjoghurt	<b>2 EL</b>	saure Sahne
<b>1 TL</b>	Matcha-Pulver		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 440 kcal, 29 g F, 32 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Navetten und die Gurke waschen, putzen, nach Belieben schälen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei großer Hitze ca. 4 Min. anschwitzen, dabei leicht salzen. Das Gemüse mit Essig und Apfelsaft ablöschen und ca. 10 Min. schmoren lassen.
2. Den Lachs waschen, abtrocknen und salzen. In einen Topf etwa einen Fingerbreit Wasser füllen und einen passenden Dämpfeinsatz hineinstellen. Das Wasser erhitzen, den Lachs in den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt bei großer Hitze ca. 4 Min. dämpfen. Dann den Topf von der heißen Herdplatte ziehen und den Lachs im Dämpfeinsatz ruhen lassen.
3. Das Schmorgemüse mit Senf, Meerrettich, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Joghurt und die saure Sahne mit dem Matchateepulver in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen.
5. Gemüse und Lachs auf vier Tellern anrichten. Den Grünteeschaum auf den Lachs träufeln und das Gericht sofort servieren.