

## Rezept

# Gedämpfter Lachs auf Gemüse

Ein Rezept von Gedämpfter Lachs auf Gemüse, am 19.12.2025

## Zutaten

1	Knoblauchzehe	1	Möhre
<b>2 Stangen</b>	Lauch	<b>1 Stange</b>	Staudensellerie
<b>1/4</b>	Brokkoli (ca. 100 g)	<b>1 Bund</b>	Petersilie
<b>1 EL</b>	Petersilie		Salz
	schwarzer Pfeffer		
<b>2</b>	Lachsfilets (ca. 50 g)	<b>500 ml</b>	Gemüsebrühe

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 369 kcal

## Zubereitung

1. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Möhre waschen, schälen, längs halbieren und klein würfeln. Lauch, Staudensellerie und Brokkoli waschen. Lauch und Sellerie putzen, längs halbieren und klein würfeln, den Brokkoli in Röschen teilen. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Gemüsewürfel und den Knoblauch einstreuen und 2 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Gemüsebrühe ablöschen, sodass alles gut bedeckt ist. Langsam aufkochen lassen.
3. Den Lachs salzen und pfeffern, in einen Dämpfaufsatzen legen und diesen auf den Topf setzen. Mit dem Gemüse in 10 Min. garen. Den Dämpfeinsatz herausheben, die Gemüsewürfel mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Lachs portionsweise auf zwei Tellern anrichten.