

Rezept

Lachs mit Kräuterschaum

Ein Rezept von Lachs mit Kräuterschaum, am 14.04.2026

Zutaten

1 frisches Lachsfilet (ca. 600 g, Schwanzstück, mit Haut)	Salz
2-3 Zweige Thymian	Pfeffer
1 kleine Zwiebel	1 Bund Kräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie, Dill, Sauerampfer, ca. 100 g)
2 EL Butter	1 Kartoffel (ca. 100 g)
200 g Sahne	250 ml Gemüsebrühe
1 TL Chiliflocken	etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
	Butter für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 90° (Gas niedrigste Stufe) vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. Das Lachsfilet waschen, abtrocknen, leicht salzen und pfeffern, dann mit der Hautseite nach oben in die Form legen. Thymianzweige dazwischen legen und alles mit Frischhaltefolie abdecken. Keine Sorge, die Folie hält bis 90° problemlos aus! Den Fisch im Backofen (Mitte, Umluft 70°) 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen, Zwiebel und Kartoffel darin bei schwacher Hitze 2-3 Min. andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und 20 Min. bei schwacher Hitze kochen.
3. Die Sahne zugeben und alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Die Kräuterblättchen mit der restlichen Butter unter die Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Die Chiliflocken und 1 TL Salz mischen und über den Lachs streuen. Mit dem Kräuterschaum anrichten.