

Rezept

Lachs mit Zucchini-Duo

Ein Rezept von Lachs mit Zucchini-Duo, am 26.04.2024

Zutaten

1 Bund gemischte Kräuter	700 g schlanke feste Zucchini
2 Schalotten	3 EL Butter
250 ml Gemüsebrühe	2 TL frisch gepresster Zitronensaft
Salz	Pfeffer
6 Zweige Thymian	2 Wacholderbeeren
Öl zum Einfetten	4 Lachsfilets (à 150 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. 2 EL Butter erhitzen, die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. 300 g Zucchinis Scheiben hinzufügen und 2 Min. andünsten. Brühe dazugießen, Zucchini darin 4 Min. garen. Die Garflüssigkeit in eine Schüssel abgießen. Kräuterblättchen grob hacken, zu den Zucchini geben und alles mit dem Pürierstab pürieren. Mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini püree zugedeckt warm halten.
3. Garflüssigkeit, 200 ml Wasser, 1 TL Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf mit Dämpfeinsatz gießen. Thymian waschen, Wacholderbeeren grob zerdrücken. Beides in den Topf geben. Aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.
4. Den Boden des Dämpfeinsatzes mit Öl einpinseln. Lachsfilets waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und nebeneinander hineinlegen. Dämpfeinsatz in den Topf über den Sud stellen und die Lachsfilets zugedeckt bei mittlerer Hitze je nach Dicke 9-11 Min. dämpfen.
5. Dämpfeinsatz aus dem Topf nehmen. Fisch warm stellen. Sud durch ein Sieb gießen und wieder in den Topf geben. Die restlichen Zucchinis Scheiben hinzufügen, Sud aufkochen und die Zucchini 2 Min. bei mittlerer Hitze darin garen.
6. 1 EL Butter zerlassen. Zucchinis Scheiben aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Leicht salzen und pfeffern. Die Filets obenauf setzen und das Zucchini püree auf dem Fisch verteilen. Flüssige Butter darüber träufeln.