

Rezept

Lachsfilet auf Rucola mit Kräutervinaigrette

Ein Rezept von Lachsfilet auf Rucola mit Kräutervinaigrette, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 2 Scheiben Lachsfilet (170 g) | 3 EL Olivenöl |
| schwarzer Pfeffer, grob gemahlen | 1/2 TL gemahlener Koriander |
| Salz | 250 ml trockener Weißwein |
| 3-4 Zweige Thymian | 1 Lorbeerblatt |
| 2 EL Zitronensaft | 1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale |
| Zucker | je 2 Stängel Dill und Petersilie |
| 1/2 Bund Rucola | 4 Kirschtomaten |
| 1 Kochtopf mit Siebeinsatz (bzw. Dampfgarer) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
| **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Das Lachsfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Von allen Seiten mit 1 EL Öl einpinseln. Auf einem Dessertteller je 1/2 TL grob gemahlene Pfeffer, Koriander und Salz vermischen und die Fischstücke von allen Seiten damit einreiben, in den Siebeinsatz legen.
2. Den Wein in den unteren Teil des Topfes gießen. Den Thymian grob zerschneiden, mit dem Lorbeer hineingeben und alles aufkochen. Den Siebeinsatz mit dem Fisch darübersetzen und den Deckel auflegen. Den Fisch 10 Min. über Dampf garen.
3. In der Zwischenzeit das übrige Öl mit Zitronensaft und -schale, 1/2 TL Salz, 1 Prise Zucker und 2 EL Wasser in einem Schüsselchen verrühren.
4. Kräuter und Rucola waschen und trocken schütteln. Die Kräuterblättchen abzupfen, fein hacken und unter die Öl-Zitronen-Marinade mischen.
5. Den Fisch vorsichtig aus dem Siebeinsatz nehmen und auf vorgewärmte Teller legen. Die Rucolablätter dazulegen. Die Tomaten waschen, halbieren, von den Stielansätzen befreien und auf die Rucola legen. Alles mit der Kräutermarinade beträufeln und servieren.